تصویر ابو عبد الرحمن الکردي

www.iqra.ahlamontada.com
منتدى اقرأ الثقافي

چەند هەنگاوێک بەرەو بەختەوەری

نووسینی

جی. پی. واسوانی

وەرگێڕانی

مهدی مصطفی احمد

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

بسم الله الرحمن الرحيم

چەند هەنگاوێک بەرەو بەختەوەری

مافی لە چاپدانی پارێزراوە بۆ
نارین

ناوی کتێب: چەند هەنگاوێك بەرەو بەختەوەری

نووسینی: جی. پی. واسوانی

وەرگێڕانی بۆ فارسی: فریبا مقدم

وەرگێڕانی بۆ کوردی: مهدی مصطفی احمد

نەخشەسازی ناوەوە: محمد علی احمد

ساڵی چاپ: ٢٠١٠ ز

شوێنی چاپ: بەیروت ـ لوبنان

ژمارەی سپاردن: (١٣٩٩)ی ساڵی (٢٠١٠)ی بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکانی پێدراوە.

بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
website: www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٠٠٩٦٤ ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

چەند هەنگاوێك بەرەو بەختەوەری

نووسینی

جی. پی. واسوانی

وەرگێڕانی

مهدی مصطفى احمد

نارین

ئەم وەرگێڕانە پێشكەشە بە:

- بە دایك وباوكی ئازیزو خۆشەویستم كە هەمیشە چرای ڕێگا بوون بۆم لە هەورازو نشێوەكانی ژیاندا.

- بە هەموو ئەوانەی كە خەمخۆری نەتەوەكەیانن بۆ زیاتر هۆشیار كردنەوەیان و ئەنووسن لە پێناو پڕكردنەوەی كەلێنە ڕاستە قینەكانی كۆمەڵگەكەمان و ئەبنە مەشخەڵی ڕێگاو بەرچاو ڕوونی گەل بۆگەیاندنیان بە لووتكەی بەختەوەری هەردوو جیهان.

- هەروەها سوپاسی هاوڕێی بەڕێزم كارێز قادر دەكەم.

پێشەكی وەرگێر

كاتێك سەیری واقیعی كۆمەڵگەكەمان دەكەین، دەبینین زۆربەی خەڵك تووشی جۆرێك لە بێ ئومێدی و ڕەش بینی و وەسواسی بوونە و ناتوانن بە سەر نەفسی خۆیاندا زاڵ بن. بێگومان هۆكاری هەموو ئەوانەش دەگەرێتەوە بۆ دوور كەوتنەوە لە خوای گەورە و گرتنەبەری ڕێوشوێنێك كە هیچ سوودێكی بۆ مرۆڤایەتی نیە و رۆژ لە دوای رۆژ خەڵك تووشی نەخۆشیە جەستەیی ودەروونیەكان دەكات.

چوونكە بە وەدواكەوتنی هەواو نەفس مرۆڤ بەختەوەر نابیت، بەڵكوو تەنیا كاتێك مرۆڤ هەست بە بەختەوەری دەكات كە سنوورەكانی خوای گەورە نەبەزێنێت و لەو چواچێوەیەدا بجووڵێتەوە كە خوا بۆی دیاری كردووە.چوونكە مادام خوا خالیق و بەدیهێنەری مرۆڤە، هەرخۆشی بە لێزانانە بەرنامە و پرۆگرامێكی بۆ بەختەوەری و گەیشتن بە كەماڵی مرۆڤەكان داناوە كە شیاوی ئەوەیە پەیرەوی لێوە بكرێت بۆ گەیشتن بە بەختەوەری هەردوو جیهان.

بەڵام بەداخەوە ئەمرۆ خەڵك پشتی لەم بەرنامە بە پێزە كردووە، هەربۆیەش هیچ كات هەست بە ئاسوودەیی و بەختەوەری ناكەن، هەتا ئەوانەش كە بە ڕواڵەت بەختەوەر دیارن و خاوەن

سەروەت وسامانێکی زۆرن، کەچی لە ناخەوە هەست بە بێزاری و نائاسوودەیی دەکەن و زۆریشیان تووشی خۆ کوشتن دەبن.

من کاتێك ئەم کتێبەم خوێندەوە کۆمەڵێك شتی باشم لێ بەدی کرد، وەکوو ئەوەی باسی ئەوە دەکات چۆن مرۆڤ بەختەوەر بێت وبەسەر ترسدا زاڵ بێت و پشت بە خودا ببەستێت و...هتد. بۆیە بە باشم زانی کە کتێبەکە لە زمانی فارسیەوە وەرگێرم بۆ زمانی کوردی بەو هیوایەی کە ببێتە مایەی تێدا سوودمەند بوون و کەڵك لێوەرگرتن بۆ خوێنەرانی بەرێز.

وێڕای وەرگێرانی دەقی کتێبەکە، لەو شوێنانەی کە بە پێویستم زانیووە تێبینی و ڕوون کردنەوەی خۆشم لە سەری هەبووە بۆ زیاتر شارەزابوون لە بابەتەکە و هەروەها بۆ کۆك بوونی بابەتەکە لەگەڵ بنەماکانی ئایینی پیرۆزی ئیسلام.

ئەویش بە پێی ئەو ئایەتەی کە خوای گەورە دەفەرموێت:((فبشر عباد الذين يستمعون القول فيتبعون احسنه)).

مهدی مصطفی احمد

Mehdi_kurdistani@yahoo.com

٢٠١٠/١/٢

لەگەڵ بەدیهێنەری گەردوون

پێشەکی:

دڵەکانمان ڕەنجاوەو پەرێشانە، ئایا کەسێك هەیە ئارامی و تەسکینێك بداتە دڵەکانمان، ڕووحمان پەرێشانە ئایا کەسێك هەیە کە پەرێشانی ڕووحمان لابدات و ئێمە وەکوو شنەبای کوێستانەکان باڵ سووك و شاد بکات؟

ژنێکی نزیکەی نەوەتساڵەم دەناسی کە هیچ کات لە هیچ شتێك ناراحەت نەدەبوو، ئەو هیچ کات تووڕە نەدەبوو، بەردەوام لە سەرخۆ و چالاك بوو هەروەکوو ئاوی زوڵاڵی کانیە پەنگاوەکان، هەمیشەلەئارامیەکی خوایی دەژیا، لەگەڵ هەموو کەس هەموو شتو هەتا خۆشی لەئارامیدا بوو.پرسیاران لێکرد چۆن دەتوانێت لە هەموو بارودۆخێك دا بیر ئاسوودەبێت؟ ژنەکە وەڵامی دایەوە:— (من هەموو شەوێك دەبمە منالێك و پێش خەوتن دەچمە کونجێکی ئارام و بێ دەنگ، لەبێ دەنگیدا بیر لەخوا دەکەمەوە وهەموو نیگەرانیەکان و مەشغەڵەکان و کاروبارەکانی ڕۆژانە یەك بە یەك بەخوا دەسپێرم).

ئەگەر لەکارێك کەکردوومە یان لە قسەیەك کە ووتومە هەست بەتاوان بکەم. ئەگەر کەسێکم ڕەنجاندبێت، هەموو ئەوانە لە خەلوەتدا بەخودا دەلێم وبۆخوای باس دەکەم وە داوای لێخۆشبوونی لێدەکەم و بەخشینی ئەو قبوول دەکەم، ئەگەر لە بارەی شتێکەوە نیگەران بم بەخوای دەسپێرم و وازی لێدێنم، ئەگەر هەست بە تەنهایی بکەم یان گومان بکەم کەکەسێك منی خۆش ناوێت، هەموویان بەخوا دەلێم و ئەو کات خودا من لە باوەشی پڕ سۆزی خۆی دەگرێت، هەمیشەکاتیك کە بەم شێوەیە واز لە هەموو شتێك دەهێنم و بە خودای دەسپێرم هەست بە ئاسوودەیەکی گەورە دەکەم، وەهەموو فشارەکان، مەشغەڵەکان، تووڕە بوونەکان لە ناو دەچن. بەڵێ دڵەکانمان قورسە هەندێ جار کە سەیری قووڵایی چاوەکانی ئێوەدەکەم، دەردو خەمێکی قووڵ دەبینم، ئەمڕۆ بەئێوەدەڵێم کە سەرچاوەی ئەو دەردو خەمەی کە زەمەنێکە لە دڵەکانتان جێگیر بووە، هەست کردنە بە جیایی و دووری لەخوا.

سەیری جوانی نەبینراوی خوا بکەن کە بەردەوام بە زمانە جیاوازەکان بانگی کردووە((ئێوە لە بەندی ناخۆشی و گوناه ڕزگار

دەكەم، بارەكانتان سووك دەكەم، دڵە بێ قەرارەكانتان ئارام دەكەم)).

زۆرێك لە ئێمە هەوڵ دەدەین كە باری كێشەكانمان بە تەنیایی هەڵگرین یان چارەسەرێكیان بۆ بدۆزینەوە هەر ئەمڕۆ ئەم قورساییانە دابنێین و بەخودای بسپێرن لە خەڵوەتدا كێشەكانتان یەك بە یەك بۆخوا باس بكەن، دوعا بكەن هەتا وەكوو ڕێگا چارەیەك بدۆزنەوە، بە دڵسۆزیەوە بپاڕێنەوە، وە باوەڕەتان هەبێت كە خوداوەند ئێوە بە تەنیا جێ ناهێڵێت خوای پەروەردگار لەقورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی ((بانگی من بكەن، هەتاوەكوو وەڵامتان بدەمەوە))، بانگی ئەو بكەن كە لە هەر دایك و باوكێك بەبەزەیی ترە، بەخشندەو بەڕەحمە، لە دەردەكان و بچووكترین خواستەكانتان ئاگادارە، ئەو ئاگاداری هەموو شتێكە، كە واتە بانگی ئەو بكەن و هەموو شتێك بەو بسپێرن هەتاوەكوو وەڵام وەریگرنەوە.

هەموو ڕۆژێك كە لە خەو هەڵدەستن دوعا بكەن ((ئەی خوایە، ئەی پەنای بێ پەنایان ئەی خودای بێكەسان سووكانی ژیانی خۆم بە دەستەكانی پارێزراوی تۆ دەسپێرم، بۆ هەر شوێنێك كە دەتەوێت ڕێنماییم بكە)).

بە درێژایی ڕۆژ،کاتی ڕاپەڕاندنی کارەکان، ساتێك بوەستن و دووبارە بپاڕێنەوە((ئەی پەنای بێ پەنایان، ئەی خوای بێ کەسان...هتد.)) بەم شێوەیە دەبینن کە کێشەکان ناتوانن بە سەر ئێوەدا زاڵ بن، زەخت و مشەوەشی و مەشغەڵەکان ناتوانن بەسەر ئێوەدا سەربکەون، ئەو کات پێکەنینێکی هەمیشەیی بە سەر دەموچاوەکانتانەوە دەنیشێت، چوونکە پێکەنین و مەشغەڵەکان ناتوانن لە تەك یەکدابن، هەرکات هەست دەکەن قەلەق و وەسواسی لە دەروونتاندا زۆر دەبێت، تەنیا پێبکەنن، بەم شێوەیە وەسواسی مشەوەشیەکان تێك دەشکێن و هەورەکانی وەسواسی لێك دەترازێن و خۆری ئارامی دووبارە دەدرەوشێتەوە

بەشی یەکەم

بۆچی مرۆڤە باشەکان ئازار دەچێژن؟

لە هەموو شوێنەکان حیکایەت یەکێکەخەڵکی دەڵێن ((ئێمەڕاستگۆ بووینەو بەجیدی هەوڵمان داوە، ئازارمان بەکەس نەگەیاندووە، خراب بەکارهێنانمان بەرامبەر کەس نەبووە، تا ئەو جێگایەی کەتوانیومانەچاکەمان کردووە، بەڵام هێشتاش ئازار دەچێژین بۆچی؟))

بۆچی مرۆڤەباشەکان ئازار دەچێژن؟

عادەتەن دەچمە هەر شوێنێك، چ لەهیندستان و چ وڵاتەکانی تر، هەموو خەڵك لێم دەپرسن (بۆچی مرۆڤە باشەکان ئازار دەچێژن)؟

لەگشت شوێنەکان حیکایەت یەکێکە مرۆڤەکان ئازار دەچێژن بۆچی؟

پیاوێکی گەنجم دێتەوەیاد کە لە شاری بەمبەئی(هیندستان) خەریکی کارو کاسبیەکی گەورە بوو لە هەمان کات ڕوی لە لایەنی مەعنەوی و دینداری کردبوو، بۆیەش کاروباری خۆی ڕاسپاردەی

جێگرە باوەڕپێکراوەکانی خۆی کردبوو، بەڵام ئەوان ڕاست نەبوون و خیانەتیان لەخاوەنەکەی خۆیان کرد، بەم شێوەیە پیاوە گەنجەکە توشی قەیرانێکی ماڵی ترسناك بوویەوەو نزیك بوو تووشی نشووستی هێنان بێت، بۆیە وازی لە کاروکاسبیەکەی خۆی هێناو چوو بۆ ئەمریکا و لەوێ فرۆشگایەکی کردەوە، بەڵام بێ شانسی هەر بەدوایەوەبوو لە وێش هەرچیەکی هەیبوو دزیان، ئەم پیاوە گەنجە لە نامەیەکدا بۆ من نووسی : (بۆچی ئەم ڕووداوانە بۆ من هاتۆتە پێش؟ من لە زۆربەی کاتەکانی ڕۆژ دوعا دەکەم و داوای یارمەتی و پشتگیری خودا دەکەم، هەموو ڕۆژێك بەیانی کە هەڵدەستم دوعا دەکەم، هەموو ڕۆژەکە بیر لە خودا دەکەمەوەو بەر لەکردنەوەی فرۆشگاکە دوعا دەکەم، بەدرێژایی ڕۆژ بیر لە خودا دەکەمەوەو بەردەوام ستایشی دەکەم، شەوانەش پێش نووستن دەپاڕێمەوەو زیانم بەهیچ کەس نەگەیاندووە، هیچ کەسم فریو نەداوە، هەرگیز خیانەتم نەکردووە، بۆچی لە نێوان ئەو هەموو خەڵکە دەبێت ئەم ڕووداوانە بۆ من بێنە پێش؟)

کچێکی گەنجم بەبیر دێت کە لە سەنگاپورە دەژیا، ئەو شەیدای خودایەو یەکێکە لە ئەندامە چالاکەکانی ڕێکخراوی یۆگا، چەند مانگێك لە مەوپێش لەگەڵ بنەماڵەکەی هاتنە هیندستان و چوونە

زیارەتی شوێنە پیرۆزەکان لە وێدا کەسە خواناس وپاکەکانیان بینی و دواتر گەڕانەوە بۆ سەنگاپوورە، چەند ڕۆژێك لە دوای گەڕانەوەیان دائیرەی کاریان ئاگری گرت وهەموو سەنەدو بەڵگە بایەخدارەکانیان سووتا،کچەکە لە کاتێك دا فرمێسك لەچاوی دەهاتە خوارەوە دەیگووت : ((بۆچی ئەم ڕووداوە بۆ ئێمە دێتە پێش؟ ئێمە بۆ زیارەتی شوێنە پیرۆزەکان چووبووین، کەسە پاکەکانمان بینی، بۆچی دەبێ ئەم ڕووداوە بۆ ئێمە بێتە پێش؟))

هەندێك لەخەڵکی وا گومان دەکەن کە ئێمە کۆمەڵێك ئەرك و وەزیفەی تایبەتمان بەرامبەر بەخودا هەیە وە ئەگەر سەرپێچی و کەمتەرخەمیان تیا بکەین خۆمان یان یەکێك لە ئازیزەکانمان تووشی سزا دەبن.

چۆن بەرەنگاری ئازار ببینەوە؟

ئەگەر جەختکردنەوەمان لە سەر ڕەنج بێت، ئەو کات ئازارمان زیاتر لەوەی کە هەیە دێتە بەرچاو، کەوا بوو وا باشترە لە میانەی ئازارەکانماندا، نیعمەتەکان و هەبووەکانیشمان بژمێرین ئێمە عادەتەن تەنیا لە بەشێك لە ژیان ئازار دەچێژین کە واتە زۆر شتی تر هەیە کەدەبێت سووپاس گوزار بین بەهەبوونیان،وەرەقەیێك

هـەڵگرن وهـەموو ئـەو نیعمـەت وبەرەكەتانـەی كـە هێـشتا لێـی بەهرەمەندن لەسەری بنوسن.

پیـاوێكم دەناسـی كـە لـە هیـچەوە دەسـتی پێكـردوو دواتـر لـە كارەكەی خۆیدا بووە كەسێكی سەركەوتوو و پسپۆڕ بەڵام لە ناكاو دووچـاری نـشووستی بـوو، پـێش هـەركارێكی تـر وەرەقەیـەكی هـەڵگرتو هـەموو ئـەو نیعمـەت و بەرەكەتانـەی كـە هێـشتا لێـی بەهرەمەنـد بـوو لەسـەری نووسـی، ئـەو بـۆی دەركـەوت كەهێـشتا كۆمەڵێك شتی زۆری هەیە كە دەبێت بە هەبوونیان سووپاس گوزار بێت بۆیە ئەوجار بە نیەت پاكیەوە دەستی پێكردوو سـەركەوتووتر لە جاران بوو، كەواتە ئەگـەر ئێمـە نیعمـەت و چاكەكانمان بژمێرن ئازارەكانمان كەم دەبێتـەوە، وەرن لـە هـەموو بارودۆخێكی ژیانـدا سووپاسـی خـودا بكـەین، وەرن ئـەو سـووپاس گوزاریـە بكەینـە دیاردەیەك، لە هەر هەنگاوو هەركارێك سووپاسی خودا بكەین، هەتا لە میانەی ترس و نا ئومێدی، قەلـەقی و وەسواسـی و نائومێـدی و خـەمۆكی، بـا ڕێگـا بـدەین كەئـەم ووشـانە لـە نـاخی دڵمانـەوە هـەڵقووڵێت : ((خودایـە سـووپاس گـوزارم، خوایـەگیان سووپاسـت دەكـەم)) وە ئـەو كـات هەسـت بەئارامیـەكی سەرسـووڕهێنەر دەكەین، كاتێك كە لە هەموو كاتەكان – تاڵ و شیرین – سووپاسی

خودا بکەین پەیژەیەك لە زانیاری بۆ خۆمان دروست دەکەین کە ڕێنماییمان دەکات بۆ لووتکەی ئارامی و ئاسوودەیی.

ژنێك کە پیاوەکەی زۆر نەخۆش بوو، چووە لای چەندین پزیشك بەڵام هەموویان بێ توانا بوون لە چارەسەر کردنی پیاوەکەیدا و پێیان ووتبوو کە پیاوەکەی تەنیا شەش مانگی تر دەژیێت، بەڵام ژنەکە باوەڕێکی گەورەی بەخودا هەبوو وە هەموو ڕۆژێك هەزار جار سووپاسی خودای دەکرد، بەردەوام دوعای دەکرد: خودایەسووپاست دەکەم، خوایە شووکرم، خودایە سووپاست دەکەم کە شیفای هاوسەرکەمت داووەو چاکت کردۆتەوە.

ئەو بەم شێوازە بەردەوام بوو لە سەر دوعایەکانی بەڵام هیچ نیشانەیەك لە باشتربوونی هاوسەرەکەی دیار نەبوو، چەند مانگێك دواترکاتێك هاوسەرەکەی بۆ پشکنینێکی تر چووە لای پزیشکەکەی، پزیشك پێی ووت: ((تۆ بەشێوەیەکی موعجیزەئاسا چاك بوویتەوە، هێزێکی لە سەرووی هێزی ئێمەوە بوونی هەبووە)).

لەهەرحاڵەتێك دابن، تووشی هەر ناخۆشیەك بن، سووپاسی خودا بکەن، بەو کارە دڵتان فراوان دەبێت وە ئامادەگی زۆرترتان دەبێت بۆ وەرگرتنی هێزە یارمەتیدەرو شیفابەخشەکانی خودای گەورە.لە ڕاستیدا هەر مرۆڤێك پێویستی بە کار هەیە، نەوەك

پێویستی بەنەریت و ئاین و مەدرەسە ئەخلاقیە جۆراوجۆرەکان، بەڵام ئایا ئێمە ڕێنمایی پیاوە گەورەکان لە کاروباری ڕۆژانەماندا پیادە دەکەین؟

چەند ڕۆژ لە مەوبەر ژنێکی نەخۆشم بینی کە ئەو لە تەواوی ژیانیدا کتێبی زۆری نەخوێندبوویەوە، پشت ئێشەیەکی زۆری هەبوو، نەیدەتوانی دانیشێت و بە ڕێگادا بڕوات، یان خۆی دابنێتەوە، بەڵام سەرەڕای هەموو ئەوانەش زەردەخەنەی لە سەر لێو بوو وە بەمنی دەووت : ((هەر دەبووایە ئەم وەزعە بۆ من پێش بهاتبایە چوونکە لە پشتەوەی ئەم نەخۆشیەوە وانەیەك بۆ من هەیە کە بۆ کامڵ بوونی ڕووحم وە گەشەو بەرەوپێشە وەچوونم گرنگە)).

ئەگەر هەموومان باوەڕمان وابووایە کە خوا ئاگای لە هەموو کردارەکانمانە، خۆمان لە زۆر کاری هەڵەو زیان بەخش دوور دەخستەوە،چوونکە زۆرێك لە ناخۆشیەکانی ژیان دەرەنجامی ئەو کارە خراپانەیە کە دەیکەین،لە ڕاستیدا هەرکارێك کاردانەوەیەکی هەیە، ئەگەر کارێکی زیان بەخش و ناپەسەند ئەنجام بدەین، کاردانەوەیەکی زیان بەخش و نا بەدڵمان ڕووبەڕوو دەبێتەوە وە ئەگەر کارێکی باش ئەنجام بدەین دەرەنجامەکەمان بەباشی بۆ

دەگەڕێتەوە.ئەم یاسای کارو کاردانەوەیە پێی دەوترێت یاسای (karma) خودای گەورە یاسای جۆراوجۆری بۆ هەڵسوڕاندنی گەردوون بەڕێك و پێکی داناوە، هەندێك لەم یاسایانە تایبەتن بە هەڵسوڕاندنی کاروباری سروشت وەکوو یاسای ڕاکێشانی زەوی، یان سیستەمی سووڕانی خوێن لەجەستەی مرۆڤ و... هتد، بەڵام یاسای (karma) حوکمی سەرانسەری گەردوون و گشت کاروبارەکانی ژیان دەکات لە گەورەو بچوك، دیارو نادیار زۆر بەڕێك و پێکی کاردەکات، یاسای کارما خاوەنی بنەمایەکی سروشتی و گشتگیرە، بەپێی یەکێك لە بنەماکانی ئەم یاسایە بیر لە هەرچی بکەنەوە هەربەم شێوەیە دەبن، ئەگەر بەپاکی بیر بکەنەوە دەبنە کەسێکی پاك، ئەگەر بیر لە نەخۆشی جەستەتان بکەنەوە تووشی نەخۆشی دەبن.

چەند ساڵ لە مەوبەر بۆ بینینی کاریگەری هزر لە سەر جەستەی مرۆڤ، تاقی کردنەوەیەك لە سەرکۆمەڵێك زیندانیانی خۆبەخش ئەنجام درا، لەم تاقی کردنەوەیەدا سەرەتا چەقۆیەکی دروستکراو لە داریان بە سەر پشتی زیندانیەکاندا هێنا، زیندانیەکان نەیان دەزانی کە چەقوەکە لە دارەو نابڕێت، دواتر شلەیەکیان بە ڕەنگی خوێن بە سەرپشتی ئەواندا کردوو و زیندانیەکان وایان دەزانی کە

خوێن لە برینەکەی ئەوانەوە دێتە خوارەوە، زۆرێك لەوان بێهۆش بوون، بەڵێ کاریگەری هزر زۆر بەهێزە بە هەرشێوازێك کە بیربکەینەوە هەرئاوای لێدێت.

دووهەمین بنەمای یاسای کارما دەڵێت : ((هەرچی بچێنن هەر ئەوەش دەدرونەوە))

کەوابوو هەمیشە بە باشی بیربکەنەوە کرداری چاك ئەنجام بدەن، خزمەت بکەن، خۆشەویستی بکەن، بدەن، ببەخشن،شادی بە کۆمەڵە کەسێکی زۆر ببەخشن دواتر شادی هەر بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە یاسای کارما دەڵێت کە نابێت درۆ بکەین، دزی بکەین، ڕەخنە لە ئەوانی تر بگرین، شتی خراپ بڵێین، بە شێوازە ناڕاستەکان ولە سەرحیسابی ئەوانی تر شتێك بەدەست بهێنین، مافی کەسێکی تر بخۆین، ئەوانی تر فریو بدەین، کاتێك خەڵکی تر فریو دەدەین لە ڕاستیدا خۆمان فریو داوە، چوونکە یاسای کارمامان دژ بەخۆمان خستۆتە کار.

بیناسازێك کە زاوای کەسێکی دەوڵەمەند بوو، بە فەرمانی باوکی ژنەکەی دەستی بە دروستکردنیماڵێك کرد، بیناسازەکە کە پیاوێکی باش نەبوو، لەم دەرفەتە کەڵکی وەرگرت و بەو پارەیەی کە باوکی خێزانەکەی بۆ کڕینی پێداویستیەکانی خانووبەرە پێی

دەدا، کەرەستەی هەرزانی پێدەکڕی و بۆ دروست کردنی خانووبەرە بەکاری دەهێنا کاتێك خانووەکە تەواو بوو، باوکی خێزانەکەی پێی ڕاگەیاند کە ئەم خانووە وەکو دیارییەك دەداتە کچەکەی کە خێزانی کابرای بیناساز بوو، ئەو کات پیاوە بیناسازەکە بە خۆی ووت: ((لەڕاستیدا من کڵاوم لە سەری خۆم دەنا)) دەبینین کە لەم بە سەرهاتەدا چۆن یاسای کارما لە دژی خوودی کەسە غەش کەرەکە کەوتۆتە کار.

بەڵام بۆچی کەسە باشەکان ئازار دەچێژن؟ لە ڕاستیدا کەسە باشەکان هەرگیز ئازار ناچێژن، ئەگەر کەسێکی باش تووشی ڕەنجێك بێت لە ڕاستیدا لە شوێنێك لە ناخی وجوودیەوە ناپاکی وتاریکاییەك هەیە کە دەبێت بە هۆی ئەم ئازارەوە کە بۆی هاتووە پاك و ڕووناك بێتەوە، مرۆڤی باش ئازار دەچێژێت هەتاوەکوو ئەم بەشە لە سستی کە لە ووجوودیدا هەیە بگۆڕدرێت بۆ باشی و بەهێزی، بەڵام سستی و لاوازی چۆن دەگۆڕێن بۆ باشی و بەهێزی؟ ڕێك وەکوو زێڕ وایە چوونکە زێڕ لە کوورەدا دەتوێتەوە تاکو پاك بێتەوە، بەم شێوەیەش ئەگەر بەشێك لە لاوازی و ناپاکی لە ووجوودی ئێمەدا هەیە، دەبێ بەئاگری ڕەنج و ئازار پاك بێتەوە، باپیرەی خۆشەویست ووتویەتی: ((هەر مرۆڤێکی مەزن دەبێ خاچەکەی خۆی بەکۆڵی خۆیەوە هەڵگرێت))

هەروەکوو کریشنا، بوودا، عیسی مەسیح (علیه‌السلام) و پێغەمبەر محمد (ﷺ) هەموویان لە دۆڵە تاریك و ناخۆشەکانی مەرگ تێپەڕ بوون. کەواتە ئێمە کێین کە بڵێین دەبێ لە ڕەنج و ئازار بەدوور بین، بۆیە ئێمەش دەبێت خاچی خۆمان بەکۆڵی خۆمان ڕابکێشین وە لە بیرمان بێت کە ویستی خوای گەورە دێتەدی وە بەهۆی ئەم ئازارەی کە دەیچێژین، پاك دەبینەوەو ئامادە دەبین بۆ گەیشتن بە دڵی خوای گەورە کە جگە لە عەشق و نوورو شادی نەبڕاوەیی شتێکی تر نیە، عەشقی خودا لە هەرشوێن و هەموو کاتێك بوونی هەیە بەڵام ئێمە ناتوانین دەرکی پێبکەین و تێیبگەین.

ئەزموونە بە ئازارو ناخۆشەکان لە بەرئەوە تووشمان دەبێت هەتاوەکوو بتوانین هەست بەباشی و عەشقی خودای گەورە بکەین ,کەواتە ئازار بەرەکەتێکە کە خوای گەورە بۆ ئێمەی دەهێنێ هەتاوەکوو فێری مانای ڕەحمەتی نەبڕاوەو عەشقی نەبڕاوەی خۆیمان بکات. خوای گەورە جیهانێکی سرنج ڕاکێشی دروست کردووە ئەو دەیەوێت تاکی ئێمە شادو بەختەوەر و سەرکەوتوو بین وە لە هەموو ئەو بەرەکەتانەی کە جیهانی پڕکردووە چێژ وەرگرین، بەڵام پێش وەرگرتنیان دەبێت

ئامادەییمان تێدا هەبێت، لە پشتەوەی هەر دەردو ناخۆشییەك وانەیێك هەیە كە بەفێربوونیەوە دەردو ناخۆشی لە ناودەچێت.

هەركاتێك كە ئازارێكتان تووش دەبێت یان ڕووبەڕووی هەر كێشەیەك دەبنەوە سەرەتا دوعا بكەن: ((خوایەگیان وانەی من لەم ئازارەچیە؟ ئەم كێشەیە دەیەوێت چ وانەیەك فێری من بكات؟)) وەدواتر چاوەڕێی وەرگرتنەوەی وەڵامەكە بكەن.

ڕەنگە یەكێكی تر لە هۆكارەكانی سەرنەكەوتن و خەم و پەژارە ژێر پێ خستنی یەكێك لە ڕێساكانی یاسای سروشت بێت. سروشت خاوەنی مەحكەمەو پاسەوان و دادوەر نیە، بەڵكو بەسادەیی یاساكانی خۆی جێ بەجێ دەكات، ئەگەر ئەفكار، قسەو كردارەكانمان لەگەڵ یاساكانیدا بگونجێت بە دڵنیاییەوە شادو خۆشبەخت دەبین وە ژیانێكی هاوسەنگ و خۆشمان دەبێت، چوونكە بە گوێڕایەڵی كردن لە یاساكانی مەعنەوی ژیان دەكرێت بەسەر ژیاندا زاڵ بین.

چۆن خۆمان لەگەڵ ڕێساكانی ژیاندا بگوونجێنین؟

یەكەم : هەردەم ئاگاتان لە هزرەكانتان بێت هەرچۆنێك بیر بكەنەوە هەر ئاوا دەبن، هەر كاتێك كە فیكرێكی خرابتان دێتە نێو مێشك، لە مێشكی خۆتان دەری بكەن. یەكێك لە باشترین ڕێگاكانی

پێش گرتن لە هزرە خەرابەکان ئەوەیە کە بەهاتی ئەوان بۆ نێو مێشکان قورینجێك لە خۆمان بدەین.پێغەمبەرمان موحەممەد (ﷺ) فەرموویەتی : ((وەسوەسە وەکوو ڕیبوارێکە لە ڕێگاوە دێت. لە دەرگای دڵەوە دەدات و وا خۆی پیشان دەدات کە بە ناوی میوانێکەوە دێتە ژوورەوە، جا ئەگەر ڕیگای پێ بدەین بێتە ژوورەوە دەبێتە گەورەی ماڵەوە)). جەستە هەمیشە لە میانەی سەرقاڵیەکان و کارەکان وەبیر خۆتان بهێننەوە کە ئێوەجەستە نین، مێشکیش نین. ووجودی ئێوە لە گۆشت، خاك و مادده دروست نەبووە ئێوە ڕۆحێکی تەواو و هەمیشەیی و نەمرن، بەردەوام ئەم ڕاستیەتان لە بیر بێت وە بەخۆتان بڵێن : ((من ئەوەنیم، من ئەوی ترم))

دووەم : هەرچیەك بچێنن هەر ئەو دەدروونەوە، کەواتا ئاگاتان لە هەرکارێکی بچووکیش بێت کە ئەنجامی دەدەن، هەموو ڕۆژێك کات و شوێنێك دیاری بکەن کە تیایدا لەبێ دەنگیدا بەسەری بەرن. وە کاتێك خەڵوەت دەکەن هەموو ئەم کارانەی کە لە بیست و چوار کاتژمێری ڕابردوودا ئەنجامتان داوە وەبیر خۆتانی بهێننەوە، وا باشترە بە شێوەیەکی پێچەوانەوە بە بیرەوەریەکانتاندا بچنەوە، بۆ نموونە بیر لەو شتە بکەنەوە کە دەقەیەك پێشتر ئەنجامتان داوە و

دواتر بیر لەو شتە بکەنەوە کە کاتـژمێرێك پێشتر ئـەنجامتان داوە، ئینجا بێ گومـان بۆتـان دەردەکـەوێت کەنـە دەبوایـە هەنـدێك لـەو کارانەی کە ئەنجامتان داوە بتان کردبایە.

کۆمەڵـە هەڵەیـەکی زۆر هەیـە کـە دەبـێ وەلایـان بنـێین. تەوبـە بکەن و بپاڕێنەوە کە خوداوەند ژیری و هێزێکتان پێ ببەخشێت کە ببێتە هۆی ڕیگە گرتن لە دووبارە بوونەوەی ئەم هەڵانە.

سـێیەم : بەووردبینیـەوە ئـەم کەسـانە هەڵبـژێرن کـە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەن، ئەگەر لەگەڵ کەسانێك دابنیـشن کـە خودایان خۆش دەوێت. بێ گوومان پاکی ئەم کەسـانە کاریگـەری و ڕەنگدانەوەی لەسەر ژیانی ئێوەش دەبێت وە ئەو کەسانە ووجودی ئێوە پڕ دەکەن لە ئیلهام و خۆشی و ئـارامی. کـەواتا هاوڕێیـەتی و هەڵـسان و دانیـشتن لەگـەڵ خـەڵك یـەکجار زۆر گرنگـە وە دەبـێ بایەخی پێ بدەین کە ئایـا هاوڕێیـەتی چ کەسـانێك دەکـەین وە لـە گـەڵ چ کەسـێك دادەنیـشین. ((چـوونکە پێغەمبـەریش (د.خ) دەفەرمووێت حەشری مرۆڤ لەگـەڵ ئـەو کەسـە دەبێـت کـە خۆشـی دەوێت، ئینجا ئەگەر ڕەفاقەتمان لەگەڵ کەسانێکی نەشیاوو ناپـاك کردبێت بـێ گوومـان لـە دونیـای تـر پەشیمان دەبینـەوەو دەڵـێین

خۆزگە فلان کەسم نەدەکرد بە هاوڕێی خۆم وە لەگەڵ کەسە دڵسۆزەکان هاوڕێیەتیم دەکرد))[١].

چوارەم : هەوڵ بدەن خۆتان بەشتێکەوە بەند نەکەن و ئەرکتان ئەنجام بدەن،واتا لە ناخەوە خۆتان بە شتێکەوە بەند مەکەن وە بزانن کە هیچ شتێك پەیوەست نیە بە ئێوەوە. لە بینینی گەشەی ئەم جیهانەدا ئێوە تەنیا کارکەرو بینەرن وە دەبێت دوو ڕۆڵ ببینن کە ئەوانیش بریتین لە هونەرمەندی و بینەری، کارەکانتان ئەنجام بدەن بە بێ ئەوەی بیر لەوە بکەنەوە کە ئایا کەسێکی تریش ئەم کارە ئەنجام دەدات یان نا، ئێمە زۆربەی کاتەکان دەڵێین فلانە کەس هەڵسوکەوتێکی باشی لەگەڵ مندا نەبووە، ئیتر من بۆچی چاکەی لەگەڵدا بکەم؟)) بەڵام نەخێر دەبێت ئەرکتان ئەنجام بدەن،بەم شێوەیە دەتوانن هەست بە کارمای ڕاست و دروست بکەن ((وە نابێ بیر لە تۆڵە سەندنەوەی بەرامبەر بکەینەوە، بەڵکوو دەبێت هەردەم چاکە لە گەڵ کەسی بەرامبەردا بکەین ئەگەر چی ئەویش خەرابەی کردبێت لە گەڵمان، هەر وەکو خودای

---

١ وەرگێر.

گەورەدەفەرموێت ((ادفع با التی هی احسن السیئە نحن اعلم بما یصفون))[١].

کاتێك کەکارەکان بەویستی ئێمە ناچنە پێشەوە، بێ هیواو ماندوو دەبین، بەڵام ئەگەر بەبێ خۆ بەند کردن بە کارێکەوە هەوڵی بۆ بدەین ئەو کات ئەگەر بە ویستی ئێمەشەوە نەیەتەدی کاریگەری خرابی لە سەر ئێمە دەبێت ((بەو مانایەی کە کاتێك ئێمە کارێك دەکەین مەرج نیە کە بەو شیوازەی کەئێمە دەمانەوێت بۆمان بێتە پێشەوە، بەڵکو ڕەنگە بە ویستی ئێمە شتەکان نەچنە پێشەوە، هەر بۆیەشە خودای گەورەدەفەرمووێت ((ام للانسان ما تمنی)) واتا ئایا ئەوەی کە مرۆڤ تەمەنای دەکات مەرجە بۆی بێتە دی؟نەخێر مەرج نیە بۆی بێتەدی کە ئەمەش لەحیکمەتی خودای پەروەردیگارە کە خۆی دەزانێ خێر لە هاتنەدی یان نەهاتنەدی کارەکەدایە))[٢].

کەواتا بۆ دەرەنجام و بەهرە کار مەکەن، بەڵکوو بۆ عەشقی پاك بەخواوە کار بکەن، چوونکە کار ئامرازێکە لە دەستی ئەم هێزە گەورەیەی بوونەوەر، وە هەموو شت بەفەرمانی ئەوە.

---

١ وەرگێڕ.

٢ وەرگێڕ.

پێنجەم : هەتاوەکوو دەتوانن خۆتان بدەنە دەستی خوداوەو بڵێن ((ئەی خودایە با وابێت کە ویستی تۆ نەوەك ویستی من بێتەدی)) ناوی خودا دووبارە بکەنەوەو بە سۆزەوە دوعا بکەن هەتاوەکوو شتە لاوەکیەکان، ناخۆشی وچێژ، نشووستی و سەرکەوتن تێبپەڕێنن، چونکە تەنها لەم حاڵەتە دایە کە ئازارناتوانێ کاریگەریمان تێ بکات وە ئێمە لە گەڵ خۆمان و ئەو کەسانەی کە لە دەوروبەرمان دان لە ئارامی دا دەبین.

شەشەم : ئازاو بوێربن، لە هەموو ساتەکانی ژیان ئازا بن وە لە هیچ شتێك مەترسن هەروەکوو بوودا کە بە شوێن کەوتووانی دەگووت : ((ئەگەر ووریا نەبن ویست و ئارەزووی نامرۆڤانە دێتە ناو دڵتانەوە، هەروەکوو باران کە لە سەربانێکی دڕاوەوە دێتە ژوورەوەیماڵەوە)).

حەوتەم : هەتاکوو ئەو جێگایەی کە دەتوانن چاکە لە گەڵ کەسانێکی زۆرتر بکەن و یارمەتی خەڵکێکی زۆرتر بدەن هەتاوەکوو بتوانن ئەو بارەی کە پێتانە لە ڕێگای سەختی ژیاندا هەڵیبگرن و لەکۆڵی بکەن، ڕۆژێك کە تیایدا یارمەتی مرۆڤێك،باڵندە یاخود ئاژەڵێکتان نەداوە، بێ گوومان ئەو ڕۆژەتان لە دەست

ڕۆیشتووە،بەڵام ئایا دەکرێت کارمای خەراپ کەم بکەینەوە یان هەر نەیهێڵین؟

بێگومان دەکرێت کارمای خراپ کەم بکرێتەوە بە هۆی زیکرو یادی خوای گەورە وە خزمەتکردنێکی بەدوور لە خۆویستی و خۆبەزل زانین بە لێقەوماوان و بێچارەکان، هەروەها لە ڕێگای ڕەحمەتی خواو پیاوانی خوا.

لەڕاستیدا یاسای کارما یاسای سزادان یان چاکسازی نیە، بەڵکو ئەم یاسایە تەنیا یەکێکە لە یاساکانی خواو خواش بێگومان عەشقە، وە عەشقیش هەرگیز کەسێك سزا یان تەمێ ناکات، بەڵام بەردەوام دەیەوێت بینەری گەشەو بە کەماڵ گەیشتنی مرۆڤەکان بێت، کەواتا یاسای کارما ئێمە لە شوێنێك دادەنێت کە سوودمەند بین لە هەلی بەرەو پێشەوە چوون و کامڵ بوونی کەسایەتیمان، کە بێگوومان دەردو ناخۆشیش ئامرازی ئەم کامڵ بوونەن وە ئەم شوێنەی فێرکردن زۆربەی جار کۆمەڵێك ئەزموون لە خۆ دەگرێت کە ئێمەی مرۆڤ بەدڵمان نیە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەو دەردەی کە لەم ئەزموونانەوە سەرچاوە دەگرێت، هەر ئەو پوختەو کامڵمان دەکاتو جۆرێك لە هێزو بەرگریکردنمان تێدا دروست دەکات.((ئەو کارە خرابەی کە ئەنجامی دەدەین لە گەڵمان دەمێنێتەوە و ئەو

کارەچاکانەشی کە ئەنجامی دەدەین هەر بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە))، باپیرەی خۆشەویست هەمیشە دەیووت ((هەمیشە ببەخشن، هەمیشەبدەن ! من تەنیا زمانێکم هەیە، ئەگەر ملیۆنەها زمانم هەبووایە، بە هەموویان دەم ووت بدەن و ببەخشن))، لە ڕاستیدا تەنیا کەسانێك کە دەبەخشن دەژین وە ئەوانەی کەنابەخشن و نادەن هەر وەکوو مردووەکان وان، زۆرێك لە مرۆڤەکان وەکوو مردووەکانن ئەم جۆرە کەسانە تەنیا بە وەدەست هێنان خۆشحاڵ دەبن.

لە دوونیادا دوو گروپ لە خەڵك هەن، کەسانێك کە دەدەن و دەبەخشن وە کەسانێك کە تەنیا وەردەگرن، وەرن با لە تاقمی یەکەم بین، وەرن بدەین و ببەخشین وە هیچ کات لە بەخشین ماندوو نەبین، دەبێ بەبێ حیساب ببەخشین، بەبێ هیچ مەرجێك، چوونکە بەخشین و پێدانی مەرجدار وەکو بازرگانی و تیجارەتی لێدێت، وەکو ئەوەی کە لە بەرامبەر پێدانی پارەیەك بەقەد نرخی ئەو پارەیەی کەداومانە کەل و پەلێك بسێنین، بەڵام لە یاسای عەشق دا ئێمە دەبێت بدەین و ببەخشین بەبێ ئەوەی لە بەرامبەردا تەنیا چاوەڕێی سوودێکی سادەش بین، کەسێك دەیووت ((کۆمەڵە شتێکی زۆرم بەخشی بەڵام لە بەرامبەردا تەنیا نیگایەکی

تۆمەتبارانەم بۆ هاتەوە)) وەرن با نەدەینە کەس یان شەخسێك، بەڵکو ئەو کەسە وەکوو وێنەیەکی خودایی بزانین ، وە وابزانین ئەو شتەی کە بەو کەسەی دەبەخشین لە ڕاستیدا بەخودای دەبەخشین، لە ڕاستیدا ئەو کەسە هەروەکوو سندوقێکی بەریدە، کاتێك کە نامەیەك لەناو بەرید دادەنێین، گرنگ نییە کە ئەم سندوقی بەریدە کۆنە یان نوێیە، چوونکە تەنیا نامەکەی تیا دادەنێین وە دڵنیاین کە نامەکە دەگاتە شوێن و مەبەستی خۆی، کە لێرەشدا مەبەستی ئێمە هەمان خودایە، کەواتا بە وەها بیروباوەڕێك بدەن و ببەخشن، ئەو کاتە پیرۆز دەبن. کاتێك کە دەچووومە قوتابخانە، مامۆستاکەمان بەسەرهاتی ژنێکی بۆ دەگێڕاینەوە کوڕی ژنەکە چوو بووە سەفەرێکی دوور وە چەندین مانگ بوو کە خەبەریان لێی نەبوو، هەر لە بەر ئەوەش ژنەکە دوعای دەکرد کە بە سەلامەتی بگەڕێتەوە بۆماڵەوە، ئەم ژنە هەموو ڕۆژێك بەقەد ژمارەی ئەندامانی خێزانەکەی نانی دەکردو وەهەموو جارێکیش نانێکی زیادەی دەکرد و لەپشت پەنجەرەی دادەنا هەتاوەکوو ڕێبوارێکی برسی کە لە وێوە تێدەپەڕی نانەکەی هەڵدەگرت و لە جێگای ئەوەی سووپاسی بکات دەیگووت ((هەر کارێکی خراپ ئەنجام بدەن لە گەڵتان دەمێنێتەوەو هەر کارێکی

باشیش ئەنجام بدەن هەر بۆخۆتان دەگەڕێتەوە)) ئەم ڕووداوە هەموو ڕۆژێك درێژەی هەبوو، هەتاوەكوو ژنەكە لە ووتەكانی پیاوە پشت چەماوەكە تووڕەو بێزار بوو، ئەو بەخۆی ووت ((ئەو نەك تەنیا سووپاسم ناكات بەڵكو هەموو ڕۆژێك ئەم ووشانە دەڵێت ودووبارەیان دەكاتەوە، نازانم مەبەستی چییە؟))، ڕۆژێكیان كە ژنەكە لە ووتەكانی پیاوە پشت چەماوەكە تەواو بێزار بوو بڕیاریدا لە شەڕی پیاوەكە نەجاتی ببێت، بۆیە نانەكەی ژەهراوی كرد و بە دەستانێكی لەرزۆكەوە لە پشت پەنجەرەكەی دانا، بەڵام لە ناكاو بەخۆی ووت ((ئەوەچ كارێكە كە من دەیكەم؟))، یەكسەر نانەكەی هەڵگرت و خستیەوە ناو تەندوورەكەو نانێكی تری بۆ پیاوە پشت چەماوەكە دروست كرد، پیاوەكەش وەكوو هەر ڕۆژێكی تر هات و نانەكەی هەڵگرت و قسەكانی جارانی خۆی دووبارە كردەوەو بەڕێگای خۆیدا ڕۆیشت، هەر ئەو شەوە لە دەرگایماڵی ژنەكە درا كاتێك ژنەكە دەرگاكەی كردەوە كوڕەكەی دیت كە لاوازو داماو بەجلێكی دڕاو لەپشت دەرگاكە وەستاوە.ئەو برسی، تینوو و ماندوو بوو، لەكاتێكدا سەیری دایكی دەكرد ووتی : دایە، ئەگەر موعجیزە نەبووایە نەمدەتوانی خۆم بگەیەنمە لای ئێوە، چەند كیلۆمەترێك پێش ئەوەی بگەمە ئێرەوە، ئەوەندە برسی و لاواز

ببووم کەخەریك بوو بێ هۆش دەبـووم، لـە ناکـاو ڕێبـوارێکی پـشت چەماوەم بینی کە هاتە لام، داوای پاروە نانێکم لێکرد ئـەو نـانێکی پێدام و ووتی ((ئەمە تەنها شتێکە کـە مـن هـەموو ڕۆژێـك دەیخـۆم ئەمڕۆ دەیدەمە تۆ چوونکە تۆ زیاتر لـە مـن پێویـستیت پێیـەتی))، کاتێك دایکەکە ئەم ڕووداوەی گوێ لێ بوو، ڕەنگـی زەرد هەڵگـەڕا، وەبیری هاتەوە کە لە سەرەتاوە نانێکی ژەهراوی بـۆ پیـاوە پـشت چـەماوەکە دروسـت کردبـوو وە ئەگـەر بـەگوێی هـاواری ویـژدانی نەکردبایەو نانێکی تری بۆ پیاوەکە دروسـت نەکردبایـە، کوڕەکـەی نانە ژەهراوییەکەی دەخوارد، بـەم شـێوەیە بـوو کـە ژنەکـە مانـای قـسەکانی ڕۆژانـەی پیـاوە پـشت چـەماوەکەی بـۆ دەرکـەوت کـە دەیـووت ((هـەرکارێکی خـراپ کـە بیکـەن لەگـەڵتان دەمێنێتـەوەو هـەرکارێکی باشـیش کـە ئـەنجامی بـدەن هـەر بـۆ خۆتـان دەگەڕێتەوە)).

دەڵێن ڕۆژێك گورونانـك Guru nank دەرزییێکـی بـە پیـاوێکی دەوڵەمەند داو پێی ووت کە ئاگای لەو دەرزیە بێت و لە دونیـای تـر پێی بداتەوە، پیاوەکە دەرزییەکەی وەرگرت و بردیەوە بۆ ماڵـەوەو بەخێزانەکەی ووت ((ئەم دەرزیە هەڵگرە کاتێـك کـە گووڕونانـك لـە دونیای تر دەبینم، دەبێت ئەم دەرزیەی پێ بدەمەوە))، ژنەکـە بـە

سەرسوڕمانەوە هاواری کرد ((چۆن شتی وا مومکینەو دەبێت؟ ئێمە هەتا لاشەشمان لەکاتی مردن لەم دونیایەدا بەجێ دەهێڵین تۆ چۆن دەتەوێت ئەو دەرزیە لە گەڵ خۆت ببەیتە دونیای تر؟)).

بەڵێ ئێمە ناتوانین هیچ شتێك لەو دونیایە لە گەڵ خۆمان ببەین کە واتا بۆچی کاتمان بۆ کۆکردنەوەی سامانێك سەرف نەکەین کە لە سنوورەکانی مەرگ تێپەڕ دەبێت و دەتوانێت لە هەموو حاڵەتێك و هەموو شوێنێکدا پارێزەرمان بێت و ئارامی و ئاسایشمان پێ ببەخشێت؟ کۆکردنەوەی ئەم سامانەش شتێك نیە جگە لە خزمەتکردن بە مرۆڤە بێچارەو داماوەکان، باپیرەی خۆشەویست دەیگووت : ئەو خزمەتەی کە بەخەڵکی دەیکەین، بەشێوازێکی تر و لەکاتێکی گونجاودا بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە، وە ئەمە یاسای سروشتی ژیانەو بە یاسایەکی تری خودا دەژمێردرێت.

باپیرە ڕووداوێکی بۆ ئێمە دەگێڕایەوە کە لە ڕۆژنامەیەکدا خوێندبوویەوە، ئەم ڕووداوە لە بارەی فڕۆکەوانێکی خەڵکی پۆلۆنیا بووە بە ناوی (رومن تروسکی Roman tresky) ئەو لە نێوان شەڕی جیهانی یەکەم و دووەم بە فڕۆکەکەیەوە لە بەرزایی ئاسمانی ئەڵمانیادا دەفڕی لە ناکاو فڕۆکەکەی تووشی هەڵەی تەکنیکی بوو، بۆیە بە ناچاری لە خاکی ئەڵمانیادا نیشتەوە،

فرۆكەكەی بردە لای فیتەرێك و خۆی چووە ڕێستورانێك هەتاوەكوو لەوێدا بمێنێتەوە.بەیانی ڕۆژی دواتر كاتێك لە ژوورەكەی هاتە دەرەوە، لە مەمەڕی ئۆتێلەكەدا پیاوێك كە بەوێدا هەڵدەهات خۆی كێشا بەمدا، كاتێك ڕۆمن تروسكی سەیری دەمووچاوی پیاوەكەی كرد بینی كەزۆر ڕەنگ زەرد و ترساوە، پیاوەكە ووتی ((گەشتاپوو! گەشتاپوو)) لە ڕاستیدا پیاوەكە لە پۆلیسی ئاسایشی ئەڵمانیا هەڵهاتبوو، ڕۆمن تروسكی لە وەزعەكە تێگەیشت و پیاوەكەی بردە ناو ژوورەكەی خۆی و لەژێر قەرەوێلەكەیەوە شاردیەوە، یەكسەر لە دوای ئەو گەشتاپوو چووە لای ڕۆمن تروسكی ولێكۆڵینەوەی لەگەڵ ئەنجامدا بەڵام چوونكە تروسكی زمانی ئەوانی نەدەزانی وازیان لیّ هێنا.

تروسكی فرۆكەوان، بە پیاوەكەی ووت كە دەتوانێت بە فرۆكەكەی خۆی ئەو لەو شوێنە دوور بخاتەوە، بەڵام پێش گەیشتن بەشوێنی مەبەست دەبوایە لە فرۆكەكە دابەزیبایە چوونكە پۆلیس فرۆكەكەی دەپشكنی، هەربۆیەش پێش گەیشتن بەفرۆكەخانەی مەبەست پیاوەكەی لە كێڵگەیەك دابەزاند كاتێكیش كە گەیشتە فرۆكەخانەكە پۆلیس هەڵسا بەپشكنینی فرۆكەكەی بەڵام پیاوە هەڵهاتووەكەیان نەدۆزییەوە.

بەرزوویی شەڕی جیهانی دووەم دەستی پێکرد وهێزەکانی ئەڵمانیا پۆڵۆنیایان داگیر کرد تروسکی بەرەو بەریتانیا فڕی و لەوێدا پەیوەست بوو بەهێزی ئازادیخوازانەوە،ئەو پیاوێکی ئازا بوو کە چەندین پێگەی سەربازی دوژمنی لە ناوبرد، بەڵام ڕۆژێکیان لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکێکی فڕۆکەوانیدا ڕووبەرووی هێرشی دوژمن بوویەوەو کەوتە خوارەوە، گروپی نەجات گەیشتە ئەوێ بەلام ڕومن تروسکی لە سەرەمەرگدا بوو، بۆیە ئەویان گواستەوە بۆ نزیکترین نەخۆشخانە، پزیشکەکان هیوایان بە زیندوومانەوەی نەبوو، چوونکە مێشکی زیانی پێگەیشتبوو وەهیچ نەشتەرگەرێکی شارەزا لەوێ نەبوو هەتاوەکوو نەشتەرگەری بۆ بکات. ڕۆژی دواتر هەواڵی ئەم ڕووداوە لە ڕۆژنامەکاندا چاپ بوو، تروسکی لە بێهۆشیەکی تەواودا بوو بەڵام کاتێك بەهۆش خۆی هاتەوە پیاوێکی لەسەرسەری خۆی بینی کەپێی ووت ((ئایا منت وەبیر دێتەوە؟ من هەمان ئەو کەسەم کە لە جنگی گەشتاپوو نەجاتت دام، ئەمڕۆ بەیانی هەواڵی کەوتنی ئێوەم لەڕۆژنامە خوێندەوەو یەکسەر هاتمە ئێرە))، تروسکی پرسی بۆچی؟ پیاوەکە ووتی بۆ ئەوەی کە بیرم کردەوە ڕەنگە بتوانم یارمەتیتان بدەم،خەڵك دەڵێن کە من باشترین

نەشتەرگەری مێشكم، من هاتمەئێرەو كاری نەشتەرگەری ئێوەم ئەنجامداو كارەكەش سەركەوتوو بوو)).

كاتێك كردارێكی باش ئەنجام دەدەن، لە بیرتان بێت كە باشیەكەی بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە وئەگەر تووشی كردارێكی خرابیش بن لە گەڵتان دەمێنێتەوە.

بەشی دووەم

چۆن بەسەر کێشەکاندا زاڵ بین؟

ئازار بەشێکە لە ژیان و فێرکەرە، ئەگەر ئازارمان تووش نەبێت، باشترین وانەکانی ژیان فێر نابین بەڵام بەداخەوە کە زۆرێك لە ئێمە هەست بەم ڕاستیە ناکەین وتەواوی هەوڵی خۆمان دەدەین کە لە ئەزموونە بەڕواڵەت ناخۆشەکان دووربکەوینەوە.

لە قووڵایی هەر ڕووداوو ئەزمونێکدا باشییەك شاراوەتەوە، هەتا لەو ئەزموونانەشی کە بۆ ئێمە ناخۆشن، ژیان تێکەڵاوییێکە لە ڕووداوە خۆش و ناخۆشەکان،خۆشی وخەم. ویلیام بلیك شاعری گەورەی ئینگلیز ووتوویەتی ((گریان شەوێك دەخایەنێت، بەڵام سبەی ڕۆژی دواتر شادی دێتە ڕیگا))، خۆشی و خەم وەکوو شەو ڕۆژبەدوای یەکدا دێن بەڵام کاتێك کە ئازار دێت، کات و زەمەنی ناخۆشیەکان درێژدێتە بەرچاوو وە ڕۆژێکی بە ئازارلە ساڵێك درێژترە.

ئازار بەشێکە لە ژیان و فێرکەرە، ئەگەر ئازارمان تووش نەبێت فێری باشترین وانەکانی ژیان نابین بەڵام بە داخەوە کە زۆرێك لە

ئێمە هەست بەم ڕاستیە ناکەین و تەواوی هەوڵی خۆمان دەدەین کە لە ئەزموونە بەڕواڵەت ناخۆشەکان دوورکەوینەوە،کاتێك کێشەیەك پەیدا دەبێت هەوڵ دەدەین لێی هەڵبێین، بەڵام دەبێ بزانین کە هەرگیز ناکرێ لە کێشەکان هەڵبێین چوونکە ڕووداوە ناخۆشەکان تەنیا بۆ کاتێکی کەم پاشەکشە دەکەن ودواتر بە ڕووخسارێکی جیاوازەوە دووبارە بۆمان دەگەڕێنەوە بۆیە بە خۆ دوورخستنەوە لە کێشە، لە ڕاستیدا ئێمە کۆمەڵێك کێشەی گەورەتر بۆ ژیانی خۆمان بانگهێشت دەکەین. هەندێ لە تاکەکان کە دەزانن ناکرێ کێشەکان دوا بخرێن خۆیان تەسلیمی کێشەکان دەکەن، ئەم جۆرە کەسانە دەڵێن ((ئەوەی کە ناکرێ چارەسەری بکەین دەبێ بەرگەی بگرین))، بەڵام ڕێگای سێهەمیش بۆ ڕووبەروبوونەوەی کێشە بوونی هەیە، کە ئەویش تەنیا ڕێگای ڕاستە، دوور کەوتنەوە لە کێشە،بێ سوودە، تەسلیم بوونیش لە بەرامبەریدا نەزانینە، ڕیگای سێیەم ئەوەیە کە هەر کێشەیەك وەکوو هاوڕێیەك بزانین کە پەیام وانەیێکی بۆ ئێمە پێیەو بەو بۆچوونەوە پێشوازی لێوە بکەین، هەوڵ مەدەن لە کێشە هەڵێن، چوونکە ڕێگایەك بۆ هەڵهاتن لە کێشەکان بوونی نیە، ڕێگا مەدەن کە کێشەکان بەئاسانی بەسەر ئێوەدا زاڵ بن، بەڵکوو بچنە

پێشەوە هەتاوەکوو ڕووبەڕووی کێشەکە ببنەوەو پێی بڵێن : "بەخێر بێیت هاوڕێی من ! چ پەیامێکت لە لایەن خواوە بۆمن هێناوە؟ " وە ئەو کاتە تێدەگەن کە هەرکێشەیەك ئاماژەیەکە بۆ یەکێك لە خاڵە لاوازەکانی ئێوە کە دەبێ چاکسازی تیادا بکەن وە یان داواتان لێ دەکات کە بە گرتنەبەری هەڵسوکەوت و وەڵامدانەوەیەکی ڕاست، هەنگاوێکی تر لە ڕێگای ڕاستی و چاکی بەرەو پێشەوەبچن، بەم شێوەیە هەرکێشەیەك وەکوو سندووقێك دیارییەکی بەنرخی تێدایە، هەر ئەزموونێکی ناخۆش وەکوو بوخچەیەك خەڵاتی زێری و هێزی تێدا شاراوەتەوە، کەسێك کە ئەم ڕاستیە بزانێت بە پێکەنینەوە بەخێرهاتنی کێشەکان دەکات، ئەو کەسێکی شکست نەناسەو ڕێگای سەرکەوتنی گرتووەتە بەر، چەند ساڵ لە مەوبەر پیاوێکی فرۆشیار کە لە شار چووبووە دەرەوە، لە دوای گەڕانەوەی بۆی دەرکەوت کە لە غیابی ئەودا ماڵو فرۆشگایەکەی ئاگری تێبەربووەو سووتاوە، بەم شێوەیە هەموو سەروەت و سامانی خۆی لە دەست دابوو، بەڵام ئەو چی کرد؟ پێکەنی و چاوەکانی بۆ ئاسمان بەرزکردەوەو ووتی " خودایە ! ئێستا چی بکەم؟ " ڕۆژی دواتر لافیتەیەکی بەماڵ و فرۆشگا سووتاوەکەیەوە هەڵواسی کە لە سەری نووسرا بوو : "

فرۆشگاكەم سووتا ! ماڵەكەم سووتا ! كەل و پەلەكانم سووتا ! بەڵام ئیمان و بیروباوەڕم نەسووتاوە! سبەی دەست بەكار دەبمەوە"

بەشی سێیەم :

فێری دوعا کردنم بکە

بەهۆی دوعا کردنەوەیە کە مرۆڤ دەگات بەخودا و خودا دەچێتە نێو مێشکی ئەو.چوونکە مرۆڤ پێویستی بەخودایە هەرووەکو چۆن پێویستی بە ئاوو هەوا هەیە. شارێك هەبوو بەناوی شاری (هەموو شوێن)،دکتۆر ئەلسکی کارل، بەیانییەکی ساردی زستان هاتە ناو ئەم شارە وە کاتێك کە لە شەمەندەفەر دابەزی بۆی دەرکەوت کە وێستگەی ئەوێ، وەکو هەموو وێستگەکانی تری شەمەندەفەر پڕ بوو لەخەڵك وە خەڵکی هەوڵیان دەدا لە میانەی قەرەباڵغیدا ڕێگای خۆیان بکەنەوەو خۆیان بگەیەننە شەمەندەفەری مەبەست. پیاوەکە بەوپەڕی سەرسوڕمانەوە بینی کە خەڵکەکە پێخواسن، هیچ کەس پێڵاوی لەپێدا نەبوو، ئەو لەوێستگەکە هاتەدەرەوە و سواری تەکسی بوو، لەناو تەکسیدا بینی کە سایەقەکەش پێڵاوی لەپێدا نیە، بۆیە پرسیاری لە شۆفێرەکە کرد : "ببورە، بۆچی هەموو خەڵکی ئەم شارە بە پێچەوانەی خەڵکی شارەکانی تر پێڵاویان لە پێدا نییە؟ " شۆفێرەکە ووتی : " بەڵێ، ڕاستە بۆچی

ئێمە پێڵاو لەپێ ناکەین؟ بۆچی؟ " ، کاتێك پیاوەکە گەیشتە ئۆتێل، بینی کە خەڵکی ئەویش پێخواسن. بەڕێوەبەر، ژمێریار، بارکێشەکان، خزمەتکارەکان و.....هتد، هەموویان پێخواس بوون. پرسیاری لەیەکێك لەوان کرد : " دەبینم کەئێوە پێڵاو لەپێ ناکەن ئایا شتێك لەبارەی پێڵاوەوە دەزانن؟ "

خزمەتکارەکە ووتی : " با ! پێڵاو دەناسین."

– ئەی بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەن؟ ((بەڵێ ڕاستە بۆچی پێڵاو لە پێ ناکەین؟))

لە پاش ماوەیەك پیاوە گەشتیارەکە لە ئۆتێل هاتە دەرەوەو لەناو شەقامەکانی شاردا پیاسەی دەکرد، هەر کەسێکی کە دەیدیت، پێخواس بوو. بەیەکێکیانی ووت : " ئایا نازانن کە پێڵاو پێ لە سەرما دەپارێزێت؟ "، پیاوەکە ووتی : " هەڵبەتە کە دەزانم ئایا ئەم بینایە دەبینی؟ " ئەم بینایە کارگەیەکی دروست کردنی پێڵاوە ئێمە لە هەبوونی ئەم کارگەیە شانازی بەخۆمانەوە دەکەین وە هەموو ڕۆژانی یەکشەممە لەوێ کۆ دەبنەوە هەتاوەکوو گوێ لە قسەکانی بەڕێوەبەری کارگەکە بگەین کەباسی سوودەکانی پێڵاو دەکات "

– ئەی بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەن؟ ئاه ڕاست دەکەی، بۆچی پێڵاو لەپێ ناکەین؟. بەڵێ، وەکوو خەڵکی ئەو شارە هەموومان باوەڕمان بەدوعایە، هەموومان باوەڕمان وایە کە دوعا دەتوانێت زۆرێك لە خواستەکانمان بێنێتەدی، دەزانین کە دوعا دەتوانێت موعجیزە بخوولقێنێت، ئێمە بگۆڕێت، ژیانمان بگۆڕێت ونوێمان بکاتەوە، ئێمە ئاگادارین لە هێزی موعجیزە خولقێنی دوعا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆچی دوعا ناکەین؟ پرسیارەکە هەر لێرەوەیە کە بۆچی دوعا ناکەین؟ ئەمڕۆ زۆرێك لە زانایان دانیان بە کاریگەری هێزی دوعادا ناوە. دکتۆر ئالێکسیس کارل (Dr.Alexis carrel) پالێوراو بۆ خەڵاتی نۆبڵ ووتویەتی : " دوعا، بەهێزترین ووزەیە کە مرۆڤ دەتوانێت بەرهەمی بهێنێت، دوعا کردن وەکو هێزی ڕاکێشانی ڕاستەقینەیە. من چەندین نەخۆشم بینیوە کە لە جۆرەها داوودەرمان هیچ سوودیان وەرنەگرتووە، بەڵام تەنیا بەهێزی دوعا چاك بوونەتەوە.بۆچی دونیای ئەمڕۆ لەلێواری وێران بوون ڕاوەستاوە؟ چوونکە خەڵك دوعا کردنیان لەبیر کردووە ئێمە سوود لە قووڵترین سەرچاوەی هێزو کەماڵ وەرناگرین و بەبێ سوود لێوەرگرتن لێمان گەڕاوەو جێمان هێڵاوە.

بابسۆن (Babson) ئامارزانی گەورەی سەدە نووسیویەتی : " ئیمان، گەورەترین سەرچاوەی سوود لێوەرنەگیراوی دونیایە وە گەورەترین سەرچاوەی هێزی بەکارنەهاتووی جیهان دوعایە".

ڕۆژێکیان پیرکوری (هاوسەری ماری کوری) یەکێکی تر لە دەستنیشان کراوان بۆ خەڵاتی زانستی نۆبڵ، لە تاقیگەکەیدا سەری بەسەر مایکرۆسکۆبەکەیدا گرتبوو، یەکێك لە قوتابیەکان هاتە ژوورەوەو مایکرۆسکۆبەکەی نەدیت گوومانی کرد کە پیرکوری خەریکی دوعا کردنە، بۆیە بەبێ دەنگی چووە لای دەرگای چوونە دەرەوەی تاقیگەکە، بەڵام پیرکوری بانگی کرد، قووتابی ناوبراو وتی : " قوربان، وامزانی ئێوە سەرقاڵی دوعا کردنن " زاناکە بە لە سەرخۆیی جارانی خۆی وتی : " بەڵێ من سەرقاڵی دوعا کردن بووم ". وە دواتر چووە لای مایکرۆسکۆبەکەی و وتی : " هەموو زانستەکان، توێژینەوەکان و لێکۆڵینەوەکانی تایبەت بەدوعا کردن بۆ ئەوەیە کە خودا ڕازەکانی هەمیشەیی خۆیمان بۆ ئاشکرا بکات، چوونکە خودای گەورە چەند نهێنیەکی هەیەو تەنیا کاتێك پەردەیان لەسەر لادەدات کە ئینسان بەتامەزرۆییەکی زۆرەوە خوازیاری کردنەوەیان بێت وبەدوایان دا بگەڕێت.خودای گەورە

هەموو نهێنییەکانی خۆی ئاشکرا نەکردووە، بەڵکو بەردەوام خۆی، بەرنامەکان و ڕاستیەکانی بۆ ئەو کەسانە ئاشکرا دەکات کە بە دوای ئەودا دەگەڕێن ".سبەینێی ئێمە پەیوەندی هەیە بەمڕۆمان و ئەمڕۆشمان پەیوەندی بە چۆینەتی دەست پێکردنمانەوە هەیە. یەکەم کارێك کە سەرەتای هەر ڕۆژێك ئەنجامی دەدەین تەواوی ڕۆژەکەمان پێك دەهێنێت، لە زۆربەی کاتەکاندا ئێمە سەرەتای ڕۆژمان بە هۆی ئازارچەشتن لە کارە وردەکان تێك دەدەین وە بەم شێوازە هەموو ڕۆژەکەمان بەفیڕۆ دەچێت، ئێمە دەبێ ئاگامان لێ بێت کە سەرەتای ڕۆژمان بە باشی دەست پێ بکەین هەتاکوو ڕۆژەکەمان بەباشی بڕوات.

گفتوگۆ کردن لە گەڵ خوا دەبێت هەموو بەیانییەك وە پێش ئەنجامدانی هەرکارێك، گرنگترین و باشترین بەشی بەرنامەی ڕۆژانەمان بێت، گفتوگۆکردن لەگەڵ خوا پێی دوترێت دوعا کردن، دوعا کردن کارێکی ئاڵۆز نیە، زۆر زۆر ئاسانە وەکوو قسەکردن لەگەڵ هاوڕێیێك وایە.وای دابنێین کە بڕیار وایە برادەرێك بۆ بینینی ئێوە بێت، ئێوە بە شێوەیەکی ئاسایی هەموو نهێنییەکانی دڵی

خۆتانی بۆ باس دەکەن لە بارەی خەیاڵات، ئارەزووەکان و ویستەکان و پلانەکانی خۆتان بۆی دەدوێن وە داوای لێدەکەن کە یارمەتیتان بدات.

خوداوەند هاورێی ئێمەیە، باشترین دۆستە، لە دوعاییەك کە لە پێغەمبەر (د.خ) هاتووە، خوداوەند بەحبیب القلوب (خۆشەویستی دڵەکان) ناوبراوە، خوداوەند تاکە هاورێی هەمیشەیی و نەگۆڕە کە هەموومان دەتوانین لە تەواوی کاتژمێرەکانی شەوو ڕۆژ پەیوەندی پێوە بکەن، ئەو هەموو کات ئامادەیە بۆ یارمەتیدانی ئێمە، بەڵام ئایا چەند کەس لە ئێمە لەکاتی پێویستدا داوای یارمەتی لێدەکەین؟ بۆ دوعا کردن پێویست ناکات بچین بۆ پەرستگا، زیارەتگە، یان مزگەوت. چوون بۆ ئەم شوێنانە باشە، چوونکە ئەم شوێنانە پڕن لە شەپۆلی پاك و بێگەرد و بەهێز، بەڵام بۆ ئەوەی بتوانین دوعا بکەین پێویست ناکات بچین بۆ شوێنێکی تایبەت، چوونکە خوداوەند لە هەموو کات و شوێن لەگەڵماندایە، تەنیا پێویستە کە چاومان لە سەریەك دابنێین و واز لە دونیای دەرەوە بهێنین و بیر لەخودا بکەینەوە ئەو لەوێیە». دوعا کردن بەقسەکردن لەگەڵ خوا دەست پێ دەکات، بەڵام کاتێك بێدەنگ دەبین ئەو جار

خوا قسەمان لەگەڵ دەکات، وە هەتاوەکوو ئەو کاتەی گوێ لە دەنگی خوا نەگرین زۆر پێش ناکەوین لە دوعاکردندا.

لەسەرەتاوە ئێمە دەنگی خوا نابیستین، بەڵام وەرن با دڵنیابین کە ئەو دەنگمان دبیستێ، پێغەمبەری خودا، خودای گەورەی بەسامع الدعا (بیسەری دوعا) ناوبردووە، ئێمە خوا نابینین بەڵام ئەو ئێمە دەبینێت، لە ژیاندا هەر لێکۆڵەرێك ڕۆژێك دادێت کەبتوانێ خوا ببینێت و دەنگی ببیستێت، دەکرێ خوا ببینرێت، دەستی لێبدرێت و هەستی پێبکرێت، دەکرێ دەنگی خوا ببیسترێت، بەڵام نەك بەپێنج هەستەکەی خۆمان، بەڵکوو خوداوەند واقیعی ترە لەگشت ئەو شتانەی کەئێمە بە هەستمانەوە دەرکیان پێ دەکەین، بەڵام بۆ ئەوەی کە بتوانین خوا ببینین پێویستیمان بە هەوڵ و ئیرادەیەکی بەرز هەیە وە ئەم هەوڵدانەش بێ گومان زیندووکردنەوەی شەوق و ویستێکی زۆر و ڕەغبەتێکی قووڵە بۆ خواوەند کە چاوەکانمان سارێژ دەکات لەفرمێسك.

Sri Ramackrishna سری ڕاماکریشنا پاراماهانزا pramahocnsa لەخواترس وعارفی گەورەی هیندستان ووتوویەتی : " بانگی خوا بکەن، هەروەکوو عاشقێك کە

مەعشوقەکەی دەوێت، وەکوو فەقیرێك کەپێویستی بەزێڕە، یان خنکاوێك کە داوای هەناسەییێك دەکات"

پێویست ناکات لە ڕێگەی دوعای دیاری کراو تایبەت لەخوا بپاڕێینەوە.بەڵکوو دوعا دەبێت ویستراو بێت و لە دڵێکی پڕ لەعەشقەوە بەرز بێتەوە. ڕەنگە سەیرکردنێکی پڕلە سۆز یان ئاخێکی قووڵ لە لای خواوەند بەنرختر بێت لە هەزارەها دوعای دیاری کراوی ڕۆژانەو قبوڵیش بکرێت. بۆ دوعا کردن پێویستە هەست و سۆز هەبێ چوونکە گرنگتر لەو ووشانەی کە بەزمان دەیانڵێین، شەپۆلی عەشقێکە کە ئەم ووشانە لە خۆ دەگرێت و دایان دەپۆشێت.

کرێکارێك هەموو ڕۆژێك دوای تەواوبوونی کارەکەی لە کارگەکە بۆ ئەنجامدانی مەراسیمی دوعا و پاڕانەوەی عەسر دەچووە پەرستگا، ڕۆژێکیان لە بەر هۆییێك لە کارگەکە مایەوەو نەیتوانی بگاتە دەستپێکی مەراسیمەکە، لە دوای تەواوبوونی کارەکەی بۆ لای پەرستگاکە ڕای کرد، کاتێك گەیشتە ئەوێ بینی کە پووجاری (pojary) کامین یا خود قەشەی پەرستگاکە دەهاتە دەرەوە، کرێکارەکە پرسی: "ئایا مەراسیمی دوعا تەواو بووە؟" پوجاری ووتی :" بەڵێ، مەراسیم تەواو بووە"، پیاوە کرێکارەکە ئاخێکی

خەمبارانەی هەڵکێشا، پووجاری بە بینینی خەمی ئەو ووتی :" ئایا دەتەوێ ئاخی خەمبارانەی خۆت لە گەڵ پاداشتی ئەنجامدانی مەراسیمی دوعاکە لەگەڵ مندا بگۆڕیتەوە؟!".

پیاوەکرێکارەکە ووتی :" بەڵێ بە خۆشحاڵیەوە ئامادەم ئەم کارەبکەم ".کرێکارەکە چوونکە هەمیشە مەراسیمی دوعاکردنی ئێوارانی ئەنجامدابوو ئەم مامەڵەیەی قەبووڵ کرد بەڵام پووجاری ووتی :" هەر ئەو ئاخە پڕ لە سۆزو سادەیەی تۆ لە هەموو مەراسیمی دوعاکردنی من بەنرخترە کە لە هەموو ژیانمدا ئەنجامم داوە"، پێویست ناکات کە خوێندەوار یان نەخوێندەوارین هەتاوەکوو بتوانن دوعا بکەن، بێ گومان نەخوێندەواری زۆر نابێتە بەربەست لە ڕێگای دوعا کردن، بۆ نموونە شری ڕاما کریشما نەخوێندەوار بوو، ئەو تەنانەت نەیدەتوانی ناوی خۆیشی بنوسێت لەگەڵ ئەوەشدا چەندین کاتژمێر بەبێ وەستان بەشێوازێك دوعای دەکرد وەکو بڵێی لە بەرامبەر خودادایە، وەتەشبیه نەبێ (وللەمپل الاعلی)،بە شێوازێك لەگەڵ خودا قسەی دەکرد هەروەکوو منداڵێك کە قسە لە گەڵ دایکی خۆی دەکات، پرسیاریان لێکرد :" ئایا خودا دەبینی؟" ئەو وەڵامی دایەوە: " بەڵێ زۆر ڕوونتر لەوەی کەئێوە دەبینم ".

بۆ دوعا کردن هەبوونی هونەرو نوسراوی مەعنەوی وە ئەنجام دانی ڕێورەسمی مەراسیم پێویست ناکات.بەڵکوو تەنیا دڵێکی پاكو بێگەردو رەغبەت و ملکەچی دەوێت، دڵێك کە بەپەرۆشەوە چاوەڕوانی خودا دەکات.

دوعا کردن چاوەڕوان کردنە بۆ خودا.چاوەڕوانی بە بێ تامەزرۆیی وبە پەرۆش بوونەوە وە بەبێ عەشق و سۆزەوە، دووبارە کردنەوەی دوعا دیاریکراوو باوەکانەو بێ سوودە، عادەتەن دوعا لە ڕووی کتێب دەخوێننەوە.ئەم جۆرە دوعا کردنە بۆ سەرنج ڕاکێشانمان بۆ لای خودا سوود بەخشە، بەڵام دووبارە کردنەوەی ئوتۆماتیکی دوعا تەنیا بەفیڕۆ دانی کاتە. دوعای زۆربەی ئێمە تەمەننا و پاڕانەوەیە بۆ خودا، داوا لەخودا دەکەین هەتاکوو کارێکمان بۆ ئەنجام بدات یان شتێکمان پێ بدات کە پێمان وایە پێویستمان پێیەتی. باسکردنی پێداویستیەکانمان بۆ خودا کارێکی زۆر باشە، چونکە جگە لە خودا کێمان هەیە کە پێویستیەکانمان بۆ بەدی بهێنێت، بەلام ئەم کارە تەنها لە قۆناغە سەرەتاییەکانی پەیوەندی کردن لەگەڵ خودا بەسوودە، کاتێك کە فێری ڕێورەسمی دوعا کردن دەبین تێگەین کە قووڵترین پێداویستی ئێمە شتە مادییەکان نیە کە زەوی دەیدات و وەریدەگرێت، بەڵکو گەورەترین پێداویستی ئێمە، باشترینی شتەکانە کە هەمان خوداوەند خۆیەتی،

لەو کاتەدایە کە فێر دەبین دوعای سۆف پاك، شێخی ئەنساری بڵێینەوە: " ئەی خودایە! شاباشی دڵی من میوای دیداری تۆیە، بەهاری گیانی من، لە سەوزەڵانی گەیشتن بە تۆیە، فێر کردنەکانی ماستیر ئەکهارت، عارف و عاشقی گەورەی ڕۆژئاوایان وەکوو فێرکردنەکانی گیتاو ئۆپانیشادا ناو بردووە و هەندێك لەو باوەڕەدان کە ئەو زانایەکی هیندستان بوو کە بە شێوەی پیاوێکی ئەڵمانی دەرهاتووە، لەم بیرمەندە گەورەیەی ڕۆژئاواییان پرسی: " مامۆستا! نیشانەکانی مرۆڤی پاك و خودایی چییە؟ چۆن ئەو کەسە بناسنەوە؟ " ئەو وەڵامی دایەوە مرۆڤی پاك و خودایی بە ڕۆژوو گرتن وسەدەقەدان وخۆهەڵکێشان وخۆ ئازاردان وبەخشین ناناسرێتەوە،بەڵکوو دوعاکانیەتی کە دەرخەری چاکی ئەو کەسەیە چوونکە دوعا کردن دڵنیاترین ڕێگای گەیشتن بەخودایە و قسەکردن لەگەڵ ئەو هەبوونی پەیوەندی سۆزدارانەیە. من پێم وایە کە پیاوی دوعا باشترین مرۆڤە. ڕێگای دوعا بۆ هەموو کەسێك،فەقیرو دەوڵەمەند گەنج و پیر، کەس بازاڕ و خوێندەوار،نەخۆش و تەندروست گوناهبارو پاك، بێزمان و کوێر کراوەیە.

بارودۆخی ماڵی، هۆش و پلەی مەعنەوی ئێوە هەرچییەکی بێت هیچ شتێك ناتوانێت ببێتە ڕێگر لە بەردەم دوعای ئێوە، پێویست

ناكات چاوەڕوانی بارودۆخێكی گونجاو بن، دەبێت هەرئێستا و هەر لێرەوە دەست پێ بكەن.

دوعا هێزە، هێزێك كە لە ناخی هەموو كەسێك زیندانی كراوە و هەموو كەس دەبێت ئەم هێزە ئەكتیڤ بكات، دوعاكردن ڕێگایەكی ئاسان و شێوازێكی ڕاستەوخۆیە بۆ گەیشتن بەڕاستیەتی مرۆڤە پاكەكان. لەدوعا كردندا پێویستیمان بەوەنیە كە فێری ئەسرارو نهێنی عیرفانی بین، تەنها شتێك كە پێویستە عەشقە بەخودا و تامەزرۆییە بۆ بینینی جوانی ئەو. دوعا كردن گەورەترین پەنایە لە بەرامبەر نیگەرانی و مشەوەشیەكان ئێمە چەندە كات و زەمەن بەفێڕۆ دەدەین دەربارەی ئەو شتانەی كە بۆمان ڕووی نەداوە یان ڕەنگە لە داهاتوودا ڕووبدات؟ هەر نیگەرانیەك زەختێكە بۆ سەر زنجیرەی عەسەبیەكانمان، هەرچی زیاتر نیگەران بین زەختێكە بۆسەر ئەعساب ودەروونمان وئاسایش و ئارامی مێشك و دڵمان تووشی خەلەل دەبێت و بەم شێوەیە هەر مەسەلەیەكی بچووك دەتوانێت بەئاسانی ئێمە تووشی پەرێشانی و گرژی بكات. بەبێ هیچ هۆیەك شەڕ دەكەین و ئەو كەسانە لە خۆمان دەڕەنجێنین كە خۆشەویستمانن بەڵام وەرن لەجێگای نیگەران بوون فێر بین ڕووبكەینە خوا بەشێوەی دوعا كردن و هەموو كارەكانمان بسپێرین

بەو، بەم کارە یەکسەر هەست بەئاسایش و ئارامی دەکەین وە دەتوانین بەڕۆحیەی تەسلیم بوون و ئارامی و بەوپەڕی بەهێزیەوە ڕووبەڕووی کێشەکان و هەورازو نشێوەکانی ژیان ببینەوە.کەسێك کەدوعا دەکات کاتێك دەبینێت کە پیاوان و ئافرەتان کارە قورسەکانیان بەشان و پیلە لاوازەکانی خۆیانەوە هەڵدەگرن تووشی سەرسوڕمان دەبن، لەبەر ئەوەی ئەوان دەتوانن ئەو بارەقورسانەی خۆیان بسپێرن بەخودا کە ئەو دەتوانێت هەموو بارەکانی جیهانی بوون هەڵگرێت. لەمیانەی دوعا کردندا ئێمە لە ناوەوەو دەرەوە هەست بەئارامی دەکەین. کەسێك کە دوعا دەکات لەگەڵ هەموو کەس و لەهەموو شوێنەکان لەئارامیدایە چونکە دڵەکەی بە یەکجاری بۆ خودای تاك و تەنیا یەکلابووەتەوە.ئێمەکە دڵەکانمان بێ قەرارو ئارامە وەکوو ئەو بەلەمانەی کە تووشی لافاو بوونە، هەرگیز لەگەڵ هیچ کەس و هیچ شوێنێکدا هەست بەئاسایش ناکەین. ڕێگای ئێمە ڕێگای بەرخودانە ئێمە دژی ئەوانی تر و بارودۆخی ژیان شەڕ دەکەین ڕەخنە لە کەسانی تر دەگرین ئێمە پێویستمان بە گۆڕانێکی ناوخۆیی هەیە وە ئەم گۆڕانکارییە تەنها لە ڕێگای پەیوەندی کردن بەخوداوە دێتەدی. کەسێك کەدوعا دەکات لە لایەنە گۆڕاوەکانی ژیان لە ئاسایشدایە.هەموو کارەکان

بۆ ئەو پیرۆزە وە هیچ جیاوازیەك لەنێوان كاری باش و خراپتر ناكات، ئەو دەزانێت كەجۆری كار گرنگ نییە بەڵكوو چۆنیەتی ئەنجامدانی كارەكە خۆی گرنگی هەیە.كاری ئەم جۆرە كەسە هەرچەندە ماندووكەریش بێت، ئەو جۆری كارەكە دەكاتە پیشەیێكی خۆشەویستی بۆ خودا. ئەم جۆرە كەسە چ لە كارگەیەكی پڕ لەهەراو دەنگ یاخود لە دەشتێكی ئارام و بەبێ دەنگ كار بكات، لەهەرحاڵەتێكدا بێت ئاسایشی ئەم جۆرە كەسە تێك ناچێت. ئەو دەتوانێت لە خەڵوەتی پەرستگا یاخود لەسەر بەردە چنراوەكانی سەرشەقامێكی قەرەباڵغ دوعا بكات، بەڵام ئاسایشی ناوخۆیی ئەم جۆرە كەسە تێك ناچێت، ئەو شوێنی خۆی لای خودا دۆزیوەتەوە و لەناو هەموو ڕووداوەكان ولەگەڵ هەموو جۆرە خەڵكێكدا لەئارامی و ئاسایشدایە، هەتاهەتایە لە ژێر باڵی ڕەحمەتی خودا جێگیرە، بۆ هەر شوێنێك دەچێت خودا لەناخی خۆیدا لەگەڵ خۆی دەبات.

ئەو عەشقەی لەدڵی ئەو دایە لە هەموو شوێن و هەموو كەسێك ڕەنگ دەداتەوە و سەیری هەر شوێنێك دەكات جوانی عەشق و سیماو وێنەی مەعبودو پەرستراوی خۆی دەبینێت، ئەم جۆرە كەسە بە تەنهایی سیمای خودا لەناو هەموو مرۆڤەكان و

دروستکراوەکان دەبینێتەوە و دەگاتە ئاسایش. لەناخی هەرکام لە ئێمە کانیاوی خۆشی و ئارامی شاراوەتەوە، لە دوعا کردندا و لە ڕێگای دوعاکردن دەگەینە ئاوی ئەو کانیاوەو لێی دەخۆینەوەو تینوییەتیمان دەشکێنێت و دووبارە دێینەوە سەر خۆمان وگیانمان وەبەردێتەوەو زیندوو دەبێتەوە بەڵام لەلای زۆرێك لەخەڵك دوعا لەجیاتی ئەوەی ئەم کانیاوەی دەروون سەراوژێر بکات و بیهێنێتە خوارەوە،دەبێتە زەخت و تەقەللا.

چەند ساڵ لە مەوبەر لەو ڕووداوانەی کەبۆم هاتبووە پێشەوە نارەحەت بووم. دوعام دەکرد کە بارودۆخەکە بگۆڕێت، بەڵام لەوپەڕی بێ هیواییەوە دەمدیت کە هیچ شتێك نەگۆڕاوە،ئەوجار بەجدیتر دوعام دەکرد بەهیوای ئەوەی بەهۆی هێزی دوعاوە بتوانین بارودۆخەکە بگۆڕم، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ گۆڕانکارییەك بەدی نەدەکرا.دوعا بۆم ببوویە تەقەللا و دژایەتی بەشێوەیەك کە ئیتر بڕیارمدا هیچی تر دوعا نەکەم، بەڵام لە ناکاو تێگەیشتم کە ئەمە بارودۆخی دەرەوە نەبوو کە دەبوایە بگۆڕدرایە بەڵکو دەبوایە گۆڕانکاری لە ناخی خۆمەوە ڕووی بدابایە هەتاکوو هەموو شتێك بەو شێوەیەی کە هەیە ببینم. لەڕاستیدا هەموو شتێك ڕێك بەو جۆرەیە کە دەبێت وا بێت، هەموو شتێك لەجێگای تەواوی

خویدایە. هەموو شتێك باشە، باش بووەو باش دەبێت،تەنها دەبێت ئەم باش و رێك و پێكیە ببینرێت، ناكرێت كەماڵ بەهەوڵ و تەقەللای مرۆڤەوە دروست بكرێت، بەڵكوو كەماڵ هەر لە پێشەوە دروست كراوە، تەنها دەبێت ببینرێت.

لەم حاڵەتەدا بۆچی ئەم دونیایەی كەدەبینین پڕەلەخەراپی، گوناه، ئازار، شتی ناشرین، تاوان و ناپاكی؟ هۆكارەكە ئەوەیە كە بۆچوونی ئێمە لێڵ و تاریكە ئێمە هەموو شتێك بەسەراوبن و پێچەوانە دبینین، ئێستا كە سەرقاڵی نووسینی ئەم كتێبەم لەپشتەوەی پەنجەرە سەیری شەقام دەكەم، شووشەی پەنجەرەكە بەتەواوی ساف و ڕوون نییە بەڵكوو حاڵەتێكی شەپۆلاوی هەیە بۆیە مرۆڤەكان، سەیارەكان، دارەكان، گیاوگووڵ و هەموو شتێكی تر بەخواری دێتە پێش چاوو،ئەویش لە بەرئەوەی شووشەی پەنجەرەكەم ڕوون نیە واتا ئەم وێنانە بەخواری ولێڵی دێنە پێش چاوو چوونكە من لەپشت شووشەیەكی شەپۆلاوی سەیریان دەكەم. دونیا هیچ عەیبێكی نییە، بەڵكوو ئەو عەیبەی كە دەیبینین دەرەنجامی خوێندنەوەی هەڵەی خۆمانە بۆ شتەكان. پێویست ناكات دوعا بكەین كە ئەم دونیایە بگۆڕێت، بەلكو پێویستە دوعا

بکەین کە بۆچوونی هەڵەی ئێمە بگۆڕێت هەتاوەکوو بتوانین ببینین کە دونیا هەموو کات تەواو کامڵە و شتەکان لەجێگای خۆیەتی.

ئەم عەیبەی کە لە دەرەوە دەیبینین لەڕاستیدا لە دەروونی خۆمانەوەیە، زانیاری و شعوری ئێمە لە چاکراکانی[١] chakra ی خوارەوەدا کۆ بووەتەوە ئینجا دەبێت ئەم هەستە بگاتە چاکراکانی سەروو هەتاوەکوو لەگەڵ تەواوی جیهانی بوون یەکبگرێتەوە ئەو کات چاوی تێڕوانینی تێگەیشتنی ڕاستەقینەی ئێمە دەکرێتەوەو شتەکان وەکو ئەوەی کەهەن دەیان بینین، ئەمەش ئامانجی سەرەتایی دوعا کردنە.

لەدوعا کردندا ئێمە هەموو قورساییەکان و نیگەرانیەکانمان بەخودا دەسپێرین و لە بەرامبەرداو لە خەڵوەتدا دڵمان پڕ دەبێت لە نووری خودا و مێشکمان نائارامەکانمان لەناو عەشقی خودادا بێ دەنگ و خامۆش دەبن و پەیوەندی کردن لەگەڵ خودا کە سەرچاوەی تەندروستی، ووزە، شادی، گونجاووی، جوانی، ژیری، شادی و ئارامیە، دەست پێ دەکات. وە ئەگەر لە بیابانێکی ووشك

---

١ مەبەست حەوت سەنتەری زانیاری مرۆڤە کە بە درێژایی بڕبڕەی پشت و لە لای سەرەوەی سەری مرۆڤدان.

بەڕێگادا بڕۆین یان لە كێوەكان سەربكەوین هەڵناخلیسكێین و شكست ناخۆین.

نهێنی ئەم جۆرە ژیانە، پەیوەندی بەردەوام و دووپاتە لەگەڵ كەسێك كە ووجودی سەرتاپا ڕەحمەت و سۆزە.ئەو تاكە كەسەی كە سەرچاوەی پاك كردنەوە، سیما بەخشین، زیندووكردنەوەو نوێبوونەوەی ڕۆح و مێشك و جەستە لە لایەن ئەوەوەیە. كەسی پیرۆز كەسێكە كە خودا دەكاتە چەق و نێوەندی خۆی و دووبارە وەكوو كەسێكی بەردەوامی جێگیرڕوو دەكاتە خوا. وەها كەسێك زۆربەی كاتەكانی سەرفی دوعا دەكات و خەریكی دوعا كردنە وە بەهۆی دوعاوە شاكار دەخولقێنێت.ئەو لە دوای هیچ شتێك ناگەڕێت بەڵكو هەر شتێكی كە پێویستی پێیەتی لەخزمەتیدایە و دوعای ئەو بەشێوەی جۆراوجۆر خۆی دەنوێنێت، هەندێ جار بەشێوەی نیگای تامەزرۆیی یان قسەیێكی پڕلە عەشق و خۆشەویستی، دڵنیایی،باوەڕ و دەربڕینی دڵنیایی و زیرەكی. بەڵام زۆر بەكەمی دەچێتە قاڵبی تەمەننا و پاڕانەوە لە بەر ئەوەی ئەو بڕوای وایە خوداوەند ئاگای لە هەموو شتێكە، زۆرتر و باشتر لەئێمە پێداویستی بەندەكانی خۆی دەناسێت وهیچ كات درێغی و كەمتەر خەمی ناكات لە دابین كردنی ئەم پێداویستیانە، دواخستنەكانی

خودا هیچ کات بەماناو مەبەستی وەڵام نەدانەوە یان دوورخستنەوەو گوێ پێنەدان نیە،بەڵکو لەهەر کارێکی خوداوەند مانایەك لە ڕەحمەت و سۆزی نەبڕاوەی خۆی شاراوەتەوە،. کەسێك کە دوعا دەکات بەرەکەتێکی گەورەیە بۆ بنەماڵەو کۆمەڵگا، شار، وولات، وە دواجار هەموو جیهان، ئەو خواپەرستێکی زیندوو و جووڵاوە، خودا لەناخی ئەودا جێی بووەتەوە ئەویش لە ناو ڕەحمەتی خودا. هەموو ئەندامانی لەش و هێزەکانی لەگەڵ خودا کۆکن، قسەی خوامان لە زاری ئەو گوێ لێدەبێت، لە چاوەکانیەوە ئەوە خودایە کە سەیری ئێمە دەکات وە لە دەستەکانیەوە چاکی و بەرەکەتی خوامان بەسەردا دەبارێت.

کەسێك پرسیاری کرد : " باشترین کات بۆ دوعا کردن چ کاتێکەو باشترین شوێن چ شوێنێکە؟ " پێم ووت : " باشترین کات هەر ئێستایەو باشترین شوێن هەر ئێرەیە" دەبێت هەر لەو شوێنە دەست پێ بکەین کە تیایداین. ئەم پێشنیارانەی خوارەوە لە دوعاکردندا کاریگەرن :-

١. هەموو ڕۆژێك ساتێك بەبێ دەنگی بەسەر بەرن و لاشەتان ئاسوودە بکەن، بیرتان لە کێشەکان دوور بخەنەوە، بیر لە خودا بکەنەوە بەڵکوو بەم شێوەیە لاشەو مێشکتان بحەسێتەوە. وەڵامی

هەر کێشەیەك لای خودا شاراوتەوە، کاتێك کە بیرلە خودا دەکەنەوە ڕێگا چارە هەربۆخۆی بۆ لاتان دێت، ئەوەندە چاوەڕێ بکەن هەتاکوو وەڵامەکە وەردەگرنەوە، هەتا ئەگەر چەندین کاتژمێر بخایەنێت.

٢. قسە لە گەڵ خودا بکەن هەر بەم شێوازەی کە قسە لە گەڵ هاوڕێتان دەکەن، دوعا کردن قسەکردنە لە گەڵ خودا، قسەکردن لەگەڵ ئەو وەکوو ڕەفیقێکی میهرەبانە،وەرن با سادەو ئاسایی قسە لە گەڵ خودا بکەن و هەرشتێکمان لە دڵدایە پێی بڵێین، مەڵێن کە خودا هەموو شتێك دەزانێت ئەی بۆچی ئەو شتەی کەخۆی دەیزانێت بۆی دووبارە بکەمەوە ! کاتێك کەهەرچی لە دڵتانە بەخوای بڵێن خۆتان ئامادە دەکەن هەتاکوو پەیامی خوداتان بۆ بێت، لەدوعا کردندا بیر مەکەنەوە لەوەی کە دەبێت لە دەستەواژەو و ووشەی فەرمی و ئەدەبی کەڵك وەربگرن، بەڵکوو بەزمانی خۆتان قسە لە گەڵ خودا بکەن، ئەو زمانەی کەخودا خۆشی دەوێت زمانی دڵە واتە زمانی خۆشەویستی و عەشق.

٣. زۆرێك لە خەڵکی هەست دەکەن ئەوەندە ناپاك و گوناهبارن کە ناتوانن لەخودا نزیك ببنەوە بەڵام نازانن کە خوای گەورە زۆر لە دایك بە رەحمترە بۆ مرۆڤەکان.

ئەگەر منداڵێك بکەوێتە نێو چاڵێکەوە و هەموو گیانی پیس بێت، چی دەکات؟ دەچێتە لای دایکی وە دەڵێت : " دایە ! من پیس بووم بمشۆرەو وخاوێنم بکەرەوە ! ".ئینجا مرۆڤی تاوانباریش دەبێ ڕوو بکاتە خوای گەورە بۆ ئەوەی پاك بێتەوە لە تاوان.

٤. دووبارەو دووبارە قسە لە گەڵ خودا بکەن هەرچەندەی دەتوانن قسەی لە گەڵ خوا بکەن کاتێك کە لە ناو پاسدان، لە نێوانی کارەکەتان و یان کاتێك کە خواردن دەخۆن قسەی لەگەڵدا بکەن، دەقەییەك چاوتان ببەستن تاکوو دونیا لە بەرچاوتان دوور بێتەوە ئەوجا قسەیەك لەگەڵ خودا بکەن بڕواننە ناخەوە وهەناسەیەکی پڕ لەخۆشەویستیەوە بدەنە دەرەوە، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەست بکەن خواتان لێ نزیکەو هیچ کات تەنیا نین.

٥. کاتێك لە ڕێگای دوعاوە داوای شتێك دەکەن هەرگیز ئەوە لە بیر مەکەن کە ڕەنگە ئەو شتانەی کە داوای دەکەن شتگەلێکی باش نەبن بۆ ئێوە. بۆ گەیشتن بەو شتانە دوعا بکەن بەڵام بەخودا بڵێن لە حاڵەتێکدا داواکەتان قبول بکات کەخۆی پێی باش بێت چوونکە ویستی ئەو هەمووی بریتییە لە خێرو باشەی بێسنوور.دوعا

بکەن :" ئەی خودایە با وا بێت کە ویستی تۆ نەوەك ویستی من بێتەدی "، خوداوەند چوار وەڵامی بۆ داواکاری ئێمە هەیە، یەکەمین وەڵامی ئەو ئیجابیە مانای وایە وەڵامی داواکاری ئێمە دەداتەوە، بەڵام هەندێ جاریش خوداوەند وەڵامی نەخێر دەداتەوە،سێیەمین وەڵام بریتییەلە(چاوەڕێ بە) وە وەڵامی چوارەم ئەوەیە کە(شتێکی باشتر لە وەت بۆ هەیە).

کاتێك خوا وەڵامی پرسیارەکانمان دەداتەوە، خۆشحاڵ و شوکرانە بژێر دەبین وە باوەڕمان بەهێزتردەبێت. لەڕاستیدا تێگەیشتن و قبووڵ کردنی سێ وەڵامەکی تری خودایە کە دژوارەو بێگومان باوەڕو ئیمانمان دەخاتە ژێر ئەزموونەوە کاتێك وەڵامی خوداوەند بۆ دوعاکانمان بە شێوەی سلبیە دیارە ڕەحمەتێکی تێدا شاراوەتەوە. جێن ئێنگلو jean inglow ووتوویەتی : " من وەکوو پێویست تەمەنم ڕابواردووە کە سووپاسی خودا بکەم بۆ وەڵام نەدانەوەی زۆرێك لەدوعاکانم " خودا عەشق و خۆشەویستی بەرامبەر بەئێمە هەیە: ئەو بۆ هەرکام لە ئێمە نەخشەو بەرنامەیەکی هەیە وە نەخشەکانیشی هەموویان تەواون. ئەگەر ئەوەی کە لە دوعاکردندا داوای دەکەین پێچەوانەی بەرنامەی خودا

بێت ئەوە تەنیا لەبەر خێر و چاکی ئێمەیە کە ئەو دوعایە وەلام نادرێتەوە.

ژنێك دەیووت : " من سووپاسی خودا دەکەم کە وەڵامی زۆرێك لە دوعاکانی منی نەداوەتەوە کاتێك قووتابی زانکۆ بووم، شەیدای پیاوێك بووم وە بە جدی دوعام دەکرد کە زەماوەندی لەگەڵ بکەم وشووی پێبکەم بەڵام دواتر ئەو بووە کەسێکی قومارچی و بێکەڵك، ئەگەر خواوەند دوعای منی قبوڵ بکردایە زەواجم لەگەڵ وەها کەسێك دەکرد " ئەفلاتوون دوعایەکی سەرسوڕهێنەری هەیە کە دەڵێ :" ئەی خودای خودایان بە ڕێژەیەك چاکیم پێ ببەخشە کە ئیتر داوای نەکەم وە من لە ناپاکی دوور بخەرەوە، ئەگەرچی داواشت لێنەکەم بۆ ئەم کارە"، کاتێك وەڵامی خوداوەند بۆ داواکانمان بەشێوەی (چاوەڕێ بە) یە حیکمەتێکی گەورەی تێدا شاراوەتەوە.

کوڕێکی ١٢ساڵان داوای سەیارەی لە باوکە دەوڵەمەندەکەی کرد، باوکەکەشی بە ئاسانی دەیتوانی سەیارەکەی بۆ بکڕێت، بەڵام لەبەر چەند هۆیەکی ڕوون پێی ووت :

من لە کاتێکی گونجاوودا سەیارەیەکت بۆ دەکڕم، لە هەندێك لە دوعاکان خوداوەند دەڵێت : " شتێکی باشترت بۆ هەیە".

کریستۆف کلمب بەدوای دۆزینەوەی ڕێگایەکی کورت بوو کە بەرەو هیندستان بچێت،کەچی کیشوەری ئەمریکای دۆزییەوە ئەو لە سەرەتاوە دوعای کردبوو کە سەرکەوتوو بێت تاکوو ئەم ڕێگایە بدۆزێتەوە، بەلام دوعاکانی وەڵامێکی باشتریان درایەوە، ئەوە بوو کلمب کیشوەری ئەمریکای دۆزیەوە. پاستۆر زانای گەورەی فەرەنسا دوعای کرد تاکوو دەرمانی ئەو نەخۆشیە باوە بدۆزێتەوە کە لە نێو مەڕ و ماڵاتدا هەبوو بەڵام لە بەرامبەردا دژە ژەهری هاری دۆزیەوە. وەڵامی خوداوەند بۆ دوعاکانمان هەرچییەك بێت دەبێت بە باوەڕەوە قبوڵی بکەین وە سیقەمان بە خۆشەویستی و ژیری پەروەردگار هەبێت. تەنیا باسەکە لێرەدایە کە لە کاتی دوعا کردن و داخوازی و داواکارییەکانمان ئەو شتەی کە دەمانەوێت بە خودای گەورەی بسپێرین، خوای گەورە خۆشەویستتر لەوەیە کە سزامان بدات و ژیرتر لەوەیە کە تووشی هەڵەیەك بێت. لە هەموو کارەکانی ئەودا حیکمەت وڕەحمەتێك شاراوەتەوە.ناوی خودا بەرزو پیرۆز بێت.

٦. ئەگەر خۆشەویستەکانتان لە ئێوە دوورن خەمی ئەوانتان نەبێت و بە باوەشی پڕ سۆزی خودایان بسپێرن، ئێوە ناتوانن لای ئەوان بن بەڵام خودا دەتوانێت.

٧. هەموو ڕۆژێك دوعا بۆ ئەو كەسانە بكەن كە هەڵسوكەوتی خرابیان لەگەڵ ئێوەدا ئەنجامداوە یان خۆشتان ناوێن. ڕق لێبوونەوە، بێزاری، داوای خراپ و تووڕە بوون بەربەستێكی گەورەن لە ڕێگای دووعاكردن.

٨. دوعا بكەن كە خودا ئێوە بكاتە هۆكارێك بۆ وەڵام دانەوەی دوعای ئەوانی تر. كچێكی فەقیر دوعای دەكرد كە لە ڕۆژی جەژندا بەستە چكولاتێك وەكو جەژنانە وەربگرێت، جەژن داهات بەڵام لە بەستە چوكلاتەكە هیچ باسێك نەبوو، كچەكەش ئەم شتەی لای یەكێك لە هاوڕێكانی باس كرد، لەو كاتەدا پیاوێك كە لە تەنیشت ئەوانەوە تێدەپەڕی گوێی لە گفتووگۆی ئەوان بوو وە دوو بەستە چوكلاتی پێ بوو ئەوانی دایە كچەكەو پێی ووت : " خودا بەمنی ووت كە ئەم دوو بەستە چوكلاتە بە تۆ بدەم " لە كاتێكدا كە چاوەكانی كچەكە دەدرەوشایەوە ووتی : " ئەی خودایە گیان تۆ هەموو كەسێكی منی ".

ژنێكی لە خواترس دەیووت : " حەز دەكەم..... حەزدەكەم..... " پرسیاریان لێكرد حەز لە چی دەكەیت؟ حەز دەكەیت پەرستگا دروست بكەیت ؟ ئەو ووتی : " حەز دەكەم لە بەرزترین كێوەكانی جیهان سەركەوم وە داوا لە خودا دەكەم

دەنگێکم پێ بدات کە بگاتە قووڵایی زەوی، پێیان ووت : " بەڵێ ئێستا تێگەیشتین دەتەوێت دەنگێکی بەهێزت هەبێت کە ئامۆژگاری پێبکەیت " ئەو ووتی : " بەڵێ، ئامۆژگارییەك کە تەنیا لە یەك ڕستە پێك هاتووە، ئەویش بریتییە لە وەی : دوعا بکەن ! دوعا بکەن ". با ئەم ڕستەیە وەکوو جەرەسی پەرستگا لە دڵماندا بزرنگێتەوە، با خودا بەهۆی دوعای بەردەوامەوە لە ژیانـدا ڕێنماییمان بکات، ئێمە هەرچەندە دوعا بکەین پاك و بەهێز دەبین تاکوو بەرەنگاری کێشەو مەترسیەکان ببینەوەو خزمەتی فەقیران و دڵشکاوان بکەین.

وەرن با دووبارەو دووبارە دوعا بکەین، وەرن بێ وەستان دوعا بکەین، دوعاکردن تەندروستی ڕۆح و ووزەی ژیانە، ئەگەر ڕۆژێك دوعا نەکەین شتێکمان لەدەست داوەو ئەگەر حەفتەییەك دوعا نەکەین لاواز دەبین.

بەشی چوارەم

چۆن خۆشبەخت ببین؟

لەگـەڵ پەیـدابوونی تەكنـەلۆژیای كۆمپیوتـەر، مـرۆڤ لـە زۆر لایەنەوە سوودمەند بووە بەڵام لە بەرامبەردا باجێكی گەورەی داوە كە ئەویش لە دەستدانی ئارامی مێشكیەتی، بـەهۆی گەشەسـەندنی سامانە ماددیەكان و تەكنەلۆژیا، ئاسایشی مێشك كەم بۆتەوە.

تەكنەلۆژیای پیشەسازی لە بوارەكانی سۆزو ڕۆحانیدا داخـراوەو گەیشتۆتە بن بەست وكۆتایی بەڵام ڕێگایەك بۆ ڕزگاربوونی هەیـە، لـەم سـەردەمەی كۆمپیوتـەر و پیـشەسازی پێـشكەوتوو دەكرێـت بگەینـە خۆشـبەختیەكی نـوێ : دەكرێـت بگەیـنـە خۆشـی و شـادی ڕاستەقینەی ژیان.

چەند ساڵێك لە مەوبەر بوومەلەرزەیەك لەشاری ئێمـەدا ڕوویـدا، هەموو ترسـابوون، هـەموو شـتێك تێكـەڵاو بوو، هەنـدێك لەخـەڵكی هەڵهاتبوونـە دەرەوەی ماڵـەوەیان، هەنـدێك لـە ترسـان دەلـەرزین، هەنـدێكی تـر بێهـۆش بـوون، هەنـدێكی تـر سـندوقی زێـڕو زیویـان هەڵگرتبوو، بەڵام لەم بەینەدا كەسێك ئاسوودەو دڵنیا بـوو ئـەویش

خووشکە شانتی (Shanti) بوو لێیان پرسی : " ئێوە ناترسن؟ " ئەو وەڵامی دایەوە: " نا، خۆشحاڵم لەوەی کە خوایێکمان هەیە کە دەتوانێت زەوی بلەرزێنێت " لێرەدا کەسێك دەبینین کە لەنهێنی خۆشی ژیان تێگەیشتووە. سنت ئاگۆستی چووە بازاڕی شارێك خەڵکی دێهاتەکانی دەورووبەر بۆ کڕین و فرۆشتن هاتبوونە ئەوێ، لەو نێوانەدا پیاوێك هاتەپێشەوە و بە دەنگێکی بەرز ووتی :" خەڵکینە وەرن بۆ لای من ! من دەتوانم مێشکی ئێوە بخوێنمەوە"، خەڵکی لەدەوری کۆبوونەوە، ئەو بۆ ماوەییەك چاوەکانی لەسەر یەك دانا، ئینجا بە حاڵەتێکی پێشبینی کارانەوە ووتی :" هەمووتان بیر لەبەدەست هێنانی سوود دەکەنەوە" خەڵکی ووتیان : " ئەو ڕاست دەکات، ئەو لەسەر حەقە ! " بەڵام سنت ئاگوستن هاواری کرد : " ئەو ڕاست ناکات، چوونکە زۆرێك لە خەڵکی کە لێرە کۆبوونەتەوە، شتێکیان نیە کە بیکرن یان بیفرۆشن، بەڵام ئەگەر ووتبای هەمووتان لەدوای ئەوەن بگەن بەخۆشبەختی ژیان ئەوجار ڕاستی دەکرد، هەمووتان دەتانەوێ کە خۆشبەخت بن ".

بەڵێ ڕاستە، هەموو دەیانەوێت لە ژیاندا شادو خۆشبەخت بن لە سەرەتای پەیدابوونی شارستانیەت، مرۆڤ بە دوای دۆزینەوەی

خۆشبەختیدا بوو، ئەم لێکۆڵینەوەیە بە درێژایی زەمەن درێژەی هەبووە مرۆڤ بۆی دەرکەوتووە کە چێژ بەدەرد کۆتایی دێت، دەوڵەمەندی لەناو دەچێت، ناوبانگی زوو هەڵدێت و سەرکەوتن گومان کردن و خەیاڵە،ئەی کە واتا کەسێك کەدەیەوێت خۆشبەخت بێت، چۆن دەبێت بەدەستی بهێنێت؟

سێ پیاو بەدوای خۆشبەختی دەگەڕان ئەوان پرسیاریان دەکرد: خۆشبەختی لەکوێیە؟ نهێنی خۆشبەختی چییە؟ چەند کەس لە مرۆڤەکان گەیشتوونەتە خۆشبەختی ڕاستەقینەی ژیان؟ "

یەکێك لەوان پێی وابوو کە خۆشبەختی لەچێژدا شاراوەتەوەو تەنیا لەکاتی بەدەستهێنانی چێژدا دەکرێ شاد بین، بۆیە سەرتاپای ژیانی خۆی تەرخان کردبوو بۆ گەڕان بەدوای چێژدا ئەو کەپیاوێکی دەوڵەمەند بوو قەسرێکی مەزنی دروست کرد و قەسرەکەی بەجۆرەها ئاسەواری هونەری ڕازاندەوە، لەناو ئاسایش و جوانیەکاندا دەژیا وباشترین خواردن و خواردنەوەکانی دەخوارد. پیاوە ژیرەکان لەشوێنە جیاجیاکانی جیهان دەهاتنە ئەوێ،مۆسیقا ژەنەکان، و هونەرمەندانی ناسراو دەهاتن بۆ قەسری ئەو، لە کتێبخانەکەیدا باشترین و جوانترین ئاسەواری جیهان دەست دەکەوت، ئەو دیداری لەگەڵ جوانترین ژنەکانی جیهان دەکرد و بەم

شێوەیە سامان و ژیانی ئەو ببوە شتێکی خەیاڵی،لە گەنجیەتیدا ژیان بۆی زۆر بەچێژ و جێگەی بایەخ بوو، بەڵام کە تەمەنی دەچووە سەرەوە تێگەیشت کە لە هەر چێژێکدا، دەنگێکی دەردو ڕەنج شاراوەتەوە، کاتێك ژیان تەرخان کرا بێت بۆ وەدەست هێنانی چێژ، زۆر ماندووکەر دەبێت بۆیە ئەم پیاوەش سەرەڕای ئەو چێژو دەوڵەمەندییەی کە هەیبوو، لەناوەوە بە تەواوی بەتاڵ بوو وە ئەو جۆرە ژیانە بۆ ئەو بێ نرخ بوو، ئەو نەگەیشتە خۆشی ژیان و خۆشبەختی نەدۆزیبوویەوە.

ماوەییەك لە مەوبەر گەنجێك هاتە لای من، باوکی چوار ساڵ لە مەوبەر کۆچی دوایی کردبوو وەسامانێکی زۆری بەجێهێشتبوو، ئەو کە کەسێکی هەرزەکار و پێنەگەیشتوو بوو، سامانەکەی خۆی لەڕێگای خۆشی و ڕابواردن سەرف کرد و ڕووی کردە قومار و مەی خواردنەوە، بۆ هەر شوێنێك کە دەچوو هەندێك لە هاوڕێکانی لەگەڵی بوون وە وەکوو شازادەیەك هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکرد تا وەکوو لەماوەی سێ ساڵدا سامانەکەی تەواو بوو وە بە ناچاری شتومەك و ماڵی خۆی فرۆشت و بەم شێوەیە بە یەکجاری فەقیر و دەست بەتاڵ بوو. ئەو هاوڕێیانەی کە هەمیشە لە دەورووبەری بوون وازیان لێهێنا. گەنجەکە لە کاتێکدا فرمێسکی لەچاودا بوو،

بەمنی ووت : " من تەنیا ماومەتەوە، ماڵێکم نیە کە تیایدا بخەوم، کەسێکم نیە کە پەنای بۆ ببەم، سامانەکەم لە دەست داوە دەمەوێت خۆم بکوژم ". بەڵێ زۆرجار ژیانی بەچێژو سەرەڕۆ سەردەکێشێت بۆ خۆکوشتن. چێژ وەرگرتن نابێتە هۆی خۆشبەختی، درەنگ یان زوو کەسەکە تێدەگات کە خۆشبەختیەکەی لە بەدەست هێنانی تام و چێژەکاندا نیە، چ کەسێك زیاتر لە شازادە سیدارتا کە دواتر نازناوی بودای درایە پاڵ لە هەموو چێژوو پێداویستیە ماددیەکان بەهرەمەند بوو؟ ئەو پیشانی جیهانی دا کە خۆشبەختی لەژیانی ئاسوودەو جوانی و خشڵدا نادۆزرێتەوە، باوکی کە ناوی شاسودودانا (sidhod haina)بوو، سێ کۆشکی بۆ ئەو دروست کرد تاکوو لەهەر وەرزێکدا لەقەسرێکی جیاواز ژیان بەسەر بەرێت. بودا لە هەموو پێویستی و دەوڵەمەندییێکی دونیا بەهرەمەند بوو، بەڵام بەردەوام لەدڵی خۆیدا پرسیاری دەکرد : " خۆشبەختی ڕاستەقینەو هەمیشەیی لەچیدایە؟ "

گواتما بودا لەگەڵ یەکێك لەجوانترین کچەکانی وڵاتەکەی زەماوەندی کرد ئەوان منداڵێکیان بوو کەناویان لێنا (Rahoala) کە بە مانای زنجیر دێت، گواتما ووتی : " ئەم ژیانە وەکوو

زنجیرێکە کە منی ئەسیر کردووە دەمەوێت ڕزگارم بێت و بەدوای خۆشبەختی ڕاستەقینەدا بگەڕێم و بزانم خۆشبەختی لە کوێیەو چۆن بەدەست دێت ". بۆیە شەوێکیان لە کاتێکدا کەهەموو خەوتبوون لەکۆشك هەڵات و بەرەو دونیاییێکی پڕ لە ناخۆشی و خەم بەڕێکەوت تاکوو خۆشبەختی ڕاستەقینە بدۆزێتەوە. لە بەسەرهاتی یەکەم بینیمان کە پیاوە دەوڵەمەندەکە لە دەرەنجامدا بۆی دەرکەوت کە خۆشبەختی ڕاستەقینە لە چێژە دنیاییەکاندا نییە.بوودا تێگەیشت کە چێژ کاتییەو زوو تێدەپەڕێت وەکوو بلقێك کە دەتەقێت و تەواو دەبێت، خەیاڵەو جێگای ڕەزامەندی نیە، ئەو گەیشتە ئەو قەناعەتەی کە بۆ دۆزینەوەی خۆشبەختی دەبێ واز لەدونیا بهێنێت، ئەو بووە خۆپارێزو لە خواترسێك کە هیچ پەیوەندییەکی لەگەڵ دونیا نەبوو و هیچ کەس دەستی نەدەگەیشتێ، بەڵام ئەویش بەو شێوە خۆشبەخت نەبوو چوونکە دڵی بۆ مرۆڤەکان تەنگ دەبوو، لە بەرئەوەی ژیان بەبێ هاودەم و هاوڕێ وەکوو بیابانێکی ووشکی لێدێت و خۆپارێزی و گۆشەگیریش ڕێگایەك نیە بۆ گەیشتن بە خۆشبەختی ژیان، بەڵام پیاوی سێیەم خۆی لە زیادەڕەوی دوورخستەوە ئەو چێژی بەهەموو شتێك نەزانیو لەهەمان کاتدا وازیشی لەدونیا نەهێنا، بەڵکوو بۆی

دەرکەوت ئەو شوێنەی کە ئاژاوەو هەرای تێدا نەبێت، سەرکەوتنیشی تێدا نابێت. ئەو ژیانی خۆی تەرخان کرد بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی بەرامبەر بە بنەماڵە، کۆمەڵگا، مرۆڤایەتی و باقی ئافرێنراوەکانی تر، واتا ئاژەڵەکان، باڵندەکان، گیاو گوڵ. ئەو سۆزو خۆشەویستی بەرامبەر بەخودا و هەموو بەندەکانی و هەروەها دارو گوڵ، ڕووبارەکان و ئەستێرەکان، زیندەوەرەکان و ئاژەڵەکانی دەردەبڕی بەم شێوەیە گەیشتبوویە خۆشبەختی ڕاستەقینەی ژیان، ئەو بۆی دەرکەوت کاتێك کە دڵ پڕ بێت لە سۆزو خۆشەویستی، ژیانیش پڕدەبێت لە خۆشبەختی، ئەو وازی لە چێژەکانی ژیان نەهێنا، بەڵکوو بەهرەمەند بوو لە چێژە سادەو جۆراوجۆرەکانی ژیان بەڵام هەموو ڕۆژێك کاتێکی لە خەڵوەت و بێدەنگیدا بەسەردەبرد وە لەخەڵوەتی خۆیدا سەرقاڵی دوعا و پاڕانەوە دەبوو. لەم پاڕانەوانەدا هەوڵی دەدا لە مانای ڕازەکانی ژیانی تێبگات بەم شێوەیە تەمەنەکەی تێپەڕی و لەکاتی مردنیدا وتی : " من مرۆڤێکی بەختەوەرم،من نهێنی بەختەوەریم دۆزییەوە" مرۆڤ هێشتا نەیتوانیوە تێبگات هەندێ لە خەڵکی زۆر بەبێ ئۆقرەیی بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن هەندێك لە مرۆڤەکان کە سروشت و چیەتی جیهانی ماددیان بۆ دەرکەوتووە، پەنا

دەبەنە بەر گۆشەگیری، بەڵام کەمن ئەوانەی ڕێگای مامناوەندی دەگرنەبەر وەژیانی خۆیان تەرخان دەکەن بۆ ئامانجێکی شەریفانەو پیرۆز. لەڕاستیدا کاتێك کە ڕێگای مامناوەندی نەگرینە بەر، وا دەزانین ژیان شتێکی پووچە. هەندێك لە خەڵکی دەڵێن کە دونیا شایانی ئەوە نیە کە تێیدا بژیت. وا پێدەچێت ئێمە گەیشتوونەتە سەردەمی دڵتەنگی و بێزاری و خەمۆکی. بەڵی زانست گەشەی کردووە وە سەرکەوتنی گەورەی زانستیمان بەدەست هێناوە،نهێنی ئەتۆممان دۆزیوەتەوە، نهێنی لاشەو جەستەمان ناسیووە، نەخۆشیەکان و چارەسەرەکانیان دەزانین، بەڵام لە ڕاستیەتی ناسنامەو ئامانجی خۆمان بێ ئاگاین. مرۆڤ ئەمڕۆ کە تووشی تەنیاییەکی ترسناك بووە وە مێشکی پڕ بووە لە هەزارەها ترسی شاراوەو نەووتراوەو نەناسراو.

مێژوو نووسی مەزن، ئارنۆڵد تۆینبی (Arnold Toynbee) لەو باوەڕەدایە کە مرۆڤ بەهۆی گەشەسەندنی پیشەسازی سوودی زۆری بەدەست هێناوە، بەڵام لە بەرامبەردا باجێکی گرانی داوەوە ئەم باجەش لە دەستدانی ئارامی و ئاسایشی مێشکیەتی. بە هۆی سامانە ماددی و تەکنەلۆژیەکان، ئاسایشی مێشك کەم بووەتە وە گەشەی لایەنی سۆز و نەفسانی گەیشتوە تەبن بەست و کۆتایی،

بەڵام ڕێگایەك بۆ ڕزگاربوون هەیە. لەم سەردەمەی كۆمپیوتەر و پیشەسازی پێشكەوتوو دەكرێت بگەینە بەختەوەریەكی نوێ و خۆشی ڕاستەقینەی ژیان. بەڵام بەڕاستی چۆن دەكرێت بگەینە ئەم بەختەوەریە؟ لێرەدا حەز دەكەم باسی شێوەكانی عەمەلی و پراكتیكی بەدەست هێنانی بەختەوەری بكەم، دیارە كە دەبێ بەم بگەینە ئەم شێوانە هەتاوەكوو بگەینە ئەنجام و دەرەنجام، بەڵام ئەو پێشنیارانە كە جێ بەجێ نەكرێن وەكوو ئەو داوودەرمانانە وایە كە دەدرێنە نەخۆشەكە، بەڵام نەخۆش بەكاریان ناهێنێت. چەند حەبێكم دایە یەكێك لە هاوڕێكانم كە گرنگیەكی زۆری بە تەندروستی خۆی نەدەدا چەند ڕۆژێك دواتر هەواڵی تەندروستیم پرسی، وەڵامی دایەوە كە تەندروستی زۆر باش نیە، لێم پرسی ئایا ئەو حەبانەی خواردووە كە پێم داوە؟ ووتی : " نا حەبەكان لە باخەڵم دایە" دیارە ئەو دەوایەی كە لە باخەڵدا بمێنێتەوە هیچ كاریگەریەكی بۆ نەخۆشی نابێت بەهەمان شێوەش ئەم پێشنیارانە كاتێك كاریگەر دەبن كە بە كارببرێن.

پێشنیاری یەكەم : زۆر ئاسانە ئەگەر دەتانەوێت بەختەوەر بن خۆتان دوور بخەنەوە لە هەرچی بكوژی شادی و خۆشیە، یەكێك لەو فاكتەرە بكوژانە، بێزاری و ڕق لێبوونەوەیە،ڕیگا مەدەن بێزاری

بچێتە ناو دڵتانەوە، کاتێك کە بیرۆکەیەکی پڕ لەڕق و قین دێتە ناو مێشکتان، بیخەنە ژێر پێوەو عەشق و چاکخوازی لە جێگای ئەو دا دابنێن.

چەند ساڵ لە مەوبەر پیاوێکم بینی کە دەمووچاوی لە تورەییان ڕەش هەڵگەڕابوو ئەو دەیووت : " ئاگرێك لەناخمدا هەڵگیرساوە هەتا ئەو پیاوە نەکوژم کە بۆتە هۆی مردنی باوکم ئەم ئاگرە ناکوژێتەوە" بەڵێ ڕق و قین وەکوو ئاگرە، تا ئەو کاتەی کەئەم ئاگرە لە ناختاندا دەسووتێت ناتوانن هەست بە شادی بکەن هەروەکوو بوودا ووتویەتی :" ڕق و قین بە ڕق وقین لەناو ناچێت، بەڵکوو تەنیا خۆشەویستییە کە ڕق و قین لەناو دەبات " کاتێك کە فیکرێکی تێکەڵ بوو بە ڕق و قین بۆلاتان دێت، بیخەنە ژێر پێوەو لە جێگای ئەوە بیر لە چاکخوازی و خۆشەویستی بکەنەوە.

پیاوێکم دەناسی کە ژیانێکی ناپاکی گرتبوویە بەر، هاوسەر و منداڵەکانی بۆ ئارام کردنەوەی ڕۆحی ئەم پیاوە دەهاتنە لای باپیرەی خۆشەویست. ڕۆژێکیان پیاوەکە خۆی هاتە لای باپیرەو بەشێوەی هەڕەشەئامێز پێی ووت :" خۆزگە بتزانیبایە کە چەندە لێت بێزارم وڕقم لێتە "

باپیرەی خۆشەویست بە نیگایەکی پڕ لە سۆزەوە سەیرێکی کرد و ووتی :" خۆزگە بتزانیبایە کە چەندە خۆشم دەوێیت " نازانم چی لە قسەی باپیرەدا هەبوو کە پیاوەکە خۆی داهێنایەوە بۆ لای ئەژنۆی باپیرەو لەکاتێکدا کە فرمێسکی دەڕشت داوای لێبووردنی لە باپیرە کرد، لەو ڕۆژە بە دواوە ڕێڕەوی ژیانی ئەو پیاوە گۆڕاو هەڵسوکەوتی نا بەجێی واز لێهێنا. مەسیحیەکان دەڵێن حەزرەتی عیسی (سەلامی خوای لێ بێت) کاتێك گەلەکەی دەیان ویست لە سێدارەی بدەن ئەو دوعای بۆ دەکردن کە خوایە لێیان خۆش بە چوونکە ئەوان بیَ ئاگان[1].

چێشت لێنەرێك، دایاناندا ریشی (Rishi Dayananda) کە گەورەو سەروەری خۆی بوو ژەهراوی کرد.ئەویش چوونکە بەرتیلیان بەو دابوو کە گەورەکەی خۆی بکوژێت. ریشی دایاناندا لە کاتێکدا لە سەرەمەرگدا بوو، بانگی چێشت لێنەرەکەی کرد و کەمێك پارەی پێدا و پێی ووت :" بەم پارەیە بلیتێك بکڕەو بچۆ بۆ نیپاڵ چوونکە ئەگەر قووتابیەکانم بزانن کە چیت کردووە، پارچە

[1] هەرچەندە ئێمە وەکوو موسڵمان باوەڕمان وایە کە مەسیحییەکان حەزرەتی عیسایان لە سێدارە نەداوەو قورئانیش باسی لێوە کردووە.(وەرگێر).

پارچـەت دەکـەن "، ئـەم جـۆرە کەسـانە نموونـە بـەرزەکانی مرۆڤایەتین. ئەوان ڕق و قینیان بە خۆشەویستی وەڵام داوەتـەوەو سەلماندوویانە کە خۆشی ژیان لە خۆشەویستی کردندا شاراوەتەوە ئەگـەر دەتانـەوێت لـە بەختـەوەری ڕاسـتەقینە بەهرەمەنـد بـن، خۆشەویـستی لـە گـەڵ یـەکتر بکـەن بـە عەشـق و لێبوردنـەوە بەرەنگاری ڕق و قین ببنەوە.

یـەکێکی تـر لـە فاکتـەرەکانی نەهێـشتنی بەختـەوەری، ڕق لێبوونەوەو دژایـەتی کردنـە، تـا ئـەو کاتـەی کـە ڕق لێبوونـەوە لـە ناخماندا هەڵگرین، ناتوانین بگەینە بەختەوەری، ژیان پڕە لە ئازارە بچووك و جۆراوجۆرەکان کە ڕق و دوژمنایەتی دروسـت دەکـات. ڕق لێبوونەوە بەربەستە لە بەردەم بەختەوەری.

زانـا هیندیـەکان دوعایـان دەکـرد :" بـا وابێـت کـە لـە هـاوڕێ نـەتۆرێین، لـە دوژمـن نـەتۆرێین، لـە ناسـراوەکان نەترسـێین و لـە نەناسراوەکان نەتۆرێین، با وا بێت کە شەوو ڕۆژمان بە دوور لەترس بێـت " ترسـانیش یەکێکـە لـە ئاسـتەنگە بـەهێزەکان لەبـەردەم بەختەوەری، بوودا دەیووت:" کاتێك ترس بەسـەر منـدا زاڵ دبێـت، هەرگیز بـێ دەنـگ نـابم و دانانیـشم، ناخـەوم و ناچـمە پـێش و بۆ دواوەش ناگەڕێمەوە هەتاوەکوو بە سەرترسـدا زاڵ دەبم " بـوێری و

ئازایی پارێزگاریمان لێ دەکات لە بەرامبەر مەترسیەکان و ڕزگارمان دەکات، سروانتس وتوویەتی :" ئەو کەسەی کەسامانی لە دەست داوە، کەسێکی دۆڕاوە وە ئەو کەسەی کە بوێری لە دەست داوە هەموو شتێکی دۆڕاندووە" هەموو ئەو هۆکار و فاکتەرانەی سەر ڕێگاتان لاببەن کە دەبنە هۆی لەناوبردنی شادی. ئەگەر هێشتا نەگەیشتوونەتە شادی، دڵنیا بن لە شوێنێکی قووڵایی مێشکتان، یەکێك لەو هۆکارە سلبیانە هەیەو ئەکتیڤ بووە.

پیاوێك کە یەکێك لە ددانەکانی ڕزیوو بوو چووە لای دکتۆرێکی ددان، کاتێك کە دکتۆری ددان بەشە ڕزیوەکانی ددانی لادەبرد، مەتەی[*1] ددان تاشینی شکا، پزیشکی ددان هەوڵیدا هەموو بەشەکانی مەتە لە پدووی کابراکە بێنێتە دەرێ بەڵام نزیکەی سێ ساڵ دواتر پیاوەکە تووشی مل ئێشەبوو، پزیشکەکان نەیانتوانی هۆکارەکەی بدۆزنەوە، شەش ساڵ دواتر شانی تووشی ژان بوو، وە دووبارە پزیشکەکان نەیان توانی هۆکاری دەردەکەی بدۆزنەوە نزیکەی دوانزە ساڵی تر پیاوەکە تووشی دەست ئێشەبوو ئەو کاتە لەدوای ئیشاعەگرتن بەهۆی تیشکی ئێکس چەند پارچەیەکی بچووك لە لاشەی ئەو بینرا کە ئەوانیش هەمان ووردە مەتەکانی

---

١ مەتە ئامێرێکە کە شتی پێ کوون دەکرێ

پزیشکی ددان بوون بەم شێوەیە کاتێك ترس، بێزاری، حەسوودی، خۆزگەو ڕق و قینە لە مێشکی خۆمان هەڵدەگرین ناتوانین شاد بین. دەبێت لە مێشکدا بەدوای بەربەستی شادی بگەڕێین و هەرچەندە بچووکیش بێت بیدۆزینەوەو دەری بهێنین.

پێشنیاری دووەم : لە بارەی یەکێك لە خراپترین داب و نەریتەکانە کە شادی لەناو دەبات ئەویش داب و نەریتی بیرکردنەوەیە لە کاروباری سلبی و قسەکردنە لە بارەی ئەوان.

تاجرێك دەناسم کە هەموو ڕۆژ بەیانیان لەسەر پارچە وەرەقەیەك دەنووسێت :" ئەمرۆ هیچ قسەو بیرێکی خەرام نابێت " ئەو هەموو ڕۆژێك بەیانیان ئەم ڕستەیە دەنووسێت و وەرەقەکە لە گیرفانی خۆیدا دادەنێت، ئەو دەیووت :" لە دوای یەك ساڵ مەشقی بەردەوام، تێگەیشتم کە ژمارەی بیرۆکەو واژەی سلبی کە بەکاری دەهێنم زۆر کەم بووەتەوە،پێشتر هیچ چێژێکم لە ژیان نەدەکرد بەڵام ئێستا لە ژیاندا بۆچوونی سلبیم نیە، وە زۆر شاد و لەسەر خۆم".

کەسێك کە بە ئیجابی بیر دەکاتەوەو قسەدەکات، ژیان پڕ لە شادی و بەختەوەری دەبینێت، بەڵام زۆرێك لەئێمە عادەتمان

کردووه که ژیان بەسلبی ببینین و پێشبینی بەدبەختی و داماوی دەکەین کە ڕەنگە هیچ کات تووشمان نەبێت.

ڕۆژێك ژن و پیاوێك دەیان ویست برادەرێك ببینن، ماڵی برادەرەکەیان چەند کیلۆمەترێك لەماڵی ئەوان دوور بوو، وەبۆ گەیشتن بەو شوینە دەبووایە لە پردێکی کۆن تێپەڕ بوونایە، لە نیوەی ڕێگادا ژنەکە بیری کردەوە کە پردەکە ئەمین نیە، لەو ڕوانگەیەوە نیگەران بوو وە بەمێردەکەی ووت :" ئەم پردە کۆن و قەدیمیە من ناوێرم پێی لە سەر دانێم وە لەوێش بەلەمێکی لێ نییە کە بمان باتە ئەو بەری ڕووبارەکە"، پیاوەکە ووتی :" من هیچ کات بیرم لە پرد نەکردۆتەوە، ئەگەر ئەو کاتەی کە ئێمە پێیدا تێدەپەڕین بڕۆخێت، بێگومان لە ڕووبارەکەدا دەخنکێین " ژنەکە ووتی :" یان ئەگەر یەکێك لە تەختە ڕزیوەکانی پردەکە لە ژێر پێی تۆدا بشکێت، ئەو جار پێی تۆش دەشکێت ئەو جار کێ چاودێریت لێدەکات؟ " پیاوەکە ووتی :" نازانم، بەڵام ڕەنگە لەو حاڵەتەدا تۆ لە تەنیاییدا تووشی شۆك بیت و بمریت "، بەم شێوەیە نیگەرانیەکانی ئەوان درێژەی کێشا هەتاوەکوو گەیشتنە پردەکەو بینیان کە پردێکی نوێ لەوێدا دروست کراوەو بە سەلامەتی پیایدا تێپەڕین.

پێشنیاری سێیەم : دڵی خۆتان پڕ بکەن لە خۆشەویستی، عەشق بەخودا و هاوجۆری خۆتان، ئاژەڵەکان، باڵندەکان، سروشتو خۆتان. لەهەر شوێنێك کە عەشق هەبێت بەختەوەریش لەوێیە، زیندوو بوونەوەی خۆشەویستیە کە دەتوانێت هەموو خەڵکی جیهان لە شەوە تاریکەکان ڕزگار بکات.

کرێکارێکی کانزاییێك کە بە هۆی دارمانی سەرەوەی کانزاکە عاسێ ببوو، لە کۆتا ساتەکانی ژیانیدا نامەیەکی بۆ هاوسەرەکەی نووسی :" زیاتر لەوەی بزانی خۆشم دەوێیت، ئاگات لە مناڵەکانمان بێت ئەوان بەجۆرێك پەروەردە بکە کە خۆشەویستی بکەن لەگەڵ خودا و خزمەت بکەن، من تەنیا نیم ووجودی موبارەکی خودا لەلای خۆم هەست پێ دەکەم و هیچ ترسێکم نییەو بە بەختەوەریەوە دەمرم "، ئەم یاداشتە کە لە ناو داڵان و گوزەرە تاریکەکانی کانزاکەدا نووسراوە، پڕە لە خۆشەویستی و هیواو بوێری. کرێکاری کانزاکە دەیزانی کە هەتا لە سەرووبەری مەرگیشدا چۆن شاد و خۆڕاگر بێت، دڵی پڕ بوو لە خۆشەویستی بۆ خودا، بنەماڵە، هاوسەرو هاوجۆرانی، ئەو شوێنەی کە عیشقی لێیە، بەختەوەری و ئارامیشی لێیە.

هەندێك کەس چێژ وەردەگرن لە ئازاردان و گاڵتە پێکردنی خەڵك وبەم کارە شاد دەبن، مامۆستای من کاتێك سەرۆکی پەیمانگایەك بوو لە باکووری هیندستان زۆربەی جار دەچوو بۆ شوێنە جۆراوجۆرەکان و قسەی بۆ خەڵك دەکرد.

قوتابیەکانی هەمیشە لە گەڵی دەچوون. ڕۆژێك لە گەڵ یەکتر چوونە شوێنێك کە هەندێك کرێکار لەوێ سەرقاڵی ئیش کردن بوون، کرێکارەکان پێڵاوو جلەکانی خۆیان دەرهێنا بوو لە گۆشەییێکیان دانا بوو. قووتابیەکان بۆ ئەوەی خۆشی و ڕابواردنێك بکەن، پێڵاوی کرێکارەکانیان هەڵگرت و لەگۆشەییێکدا شاردبوویانەوە. کاتێك مامۆستاکە بەمەی زانی بەوانی ووت :" وەرن من پیشانتان دەدەم کە چۆن دڵخۆشیەکی باشترتان هەبێت" ئەوجار داوای لە قووتابیەکان کرد کە پێڵاوەکان بگەڕێننەوە بۆ شوێنی خۆیان وە لە ناو هەرکامیان سکەییێکی پارە دابنێین وە دەمووچاوی کرێکارەکان ببینن لە دوای دۆزینەوەی سکەکان. قووتابیەکان هەروایان کرد و کاتێك کرێکاران سکەی پارەیان لەناو پێڵاوی خۆیان دیتەوە، سەریان سوڕما و خۆشحاڵ بوون.

پێشنیاری چوارەم : هیچ کات تەنانەت کەمێکیش بێکار مەبن و کاتتان بەبێ کاری بەسەرمەبەن. ویلیام کاوپر (William

Cawper) دوو سەدە لە مەوبەر ووتوویەتی : " ئەگەر كارنەكەن حەسانەوە نیە، مێشكی سەرگەردان و بێكار، مێشكێكی پەرێشانە" هەموو كات چالاك بن. باشترین چالاكی بەخشینی ئاسایشە بەدڵ شكاوان و خۆشحاڵ كردنی كەسانی خەمبار و هەژارە، ئەو خۆشحاڵیەی كە بە كەسانی تری دەبەخشین هەر بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە. لە ڕاستیدا ڕێڕەوی جووڵانەوەی بەختەوەری بەشێوەیەكی چەماوییە، لە ئێمەوە دەست پێ دەكات و دەگاتە ئەوانی تر و هەر بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە.

پزیشكێك دەیووت یەكێك لە نەخۆشەكانی، كچێكی حەڤدەساڵان و دەوڵەمەند بوو، ئەو زۆر خەمبار بوو، ڕەنگی زەرد هەڵگەڕابوو، چەندین پزیشك پشكنینیان بۆ كرد بەڵام نەگەیشتبوونە هیچ ئەنجامێك، چاوەكانی كچۆڵەكە نیوە كراوە بوو،سەری داخستبوو وە وەكوو پەیكەرێكی بێ جووڵە لێهاتبوو.پزیشكی ناوبراو بە ئاسانی هۆكاری ناڕاحەتیەكەی زانی، كچەكە لە قەفەسی زێڕینی خۆیدا ئازاری دەچێشت چوونكە هیچ كات نەچووبوویە لای هەژاران هەتاوەكوو دڵیان خۆش بكات. پزیشكەكە داوای لە كچەكەو باوكی كرد كە لە گەڵیدا برۆن، لە دوای دروست كردنی كەمێك خواردمەنی چوون بۆ یەكێك لە ناوچە

فەقیرنشینەکانی شار، دەگەیشتنە هەرماڵێك پزیشکەکە کەمێك خواردەمەنی دەدایە دانیشتووانی ئەم ماڵە و دواتر داوای لە کچەکە کرد کە ئەویش ئەو کارە بکات، کچەکە یەکەمین جار ئەم کارەی ئەنجامدا و پشتی چەما، لە دووەم ماڵدا پشتی بە تەواوی ڕاست بوویەوە، وە لە جاری سێیەمدا لە پێش باوك و پزیشکەکەدا ڕای دەکرد وە بە خۆشحاڵیەوە خۆراکەکەی دەدایە ئەندامانی ماڵەکان، ئەو هەموو ڕۆژێك چاوەڕێی دەرفەتێك بوو تاکوو خەڵکی تر شاد بکات وە بەم شێوەیە لە دوای ماوەیەك بەتەواوی چاك بوویەوە، بۆیە کەسانێك کە لە ژیاندا بێ ئومێد و دڵ ساردن و هەست دەکەن کە کەس ئەوانی ناوێت، دەبێت هەمان ڕێگا بگرنە بەر، ئەو کات دەگەنە سەرچاوەکانی خۆشی و بەختەوەری لە ڕێگای ژیاندا کەسانێکی زۆر هەن کەباری قورس هەڵدەگرن، کاتێك کە یارمەتی خەڵك بدەن و قورسایی باری کێشکەکانیان کەم بکەنەوە، دڵتان پڕ دەبێت لە خۆشی و هەست کردن بە بەختەوەری.

پێشنیاری پێنجەم : لە هەموو کەسێکدا چاکیەکان ببینن، هیچ کەسێك نیە کە بێ بەهرە بێت لەچاکی، چاکیەکانی خەڵکی تر ببینن و لەخەریەکانیان خۆش بن.

یەكێك لە ئەدیبە مەزنەكانی ئێران ووتوویەتی :" ئەگەر كەسێك نۆ چاكەو یەك عەیبی هەبوو، بیرلە نۆ باشیەكی بكەنەوەو تاكە عەیبەكەی لە بیربكەن، وە ئەگەر كەسێك نۆ عەیبی هەبوو، وەتەنیا یەك لایەنی باش هەبوو، نۆ عەیبەكەی لەبیر بكەن و بیر لە تاكە چاكیەكەی بكەنەوە"

بێگوومان چەمكی ئاشتی، چەمكێكی زۆر پیرۆزە، مایەی بەختەوەری و خۆشبەختی و پێشكەوتنی وولاتانە، وە بەبێ بوونی ئاشتی و تەبایی و یەكریزی پێك هاتە جۆراوجۆرەكانی نێو وولاتێك، مەحالە ئەم وولاتە پێش بكەوێت،((هەر بۆیەش خوای گەورە زۆر گرنگی بەپێكەوە ژیان و یەكتر ناسین و تەبایی داوە لە نێوان خەڵكدا وەكوو دەفەرموێت :" و تعاونوا علی البر و التقوی و لا تعاونوا علی الاپم والعدوان" واتا لە سەرچاكەو چاكەكاری هاوكاری یەكتری بكەن بەڵام لەسەر گووناەو دوژمنكاریدا هاوكاری یەكتر مەكەن، وە لە ئایەتێكی تردا دەفەرموێت : ئێمە ئێوەمان لە(نێر و مێیك) خووڵقاندووە و ئێوەمان كردۆتە چەندین نەتەوەو قەبیلەی جیاواز بۆ ئەوەی تەعاروف لە گەڵ یەكتری بكەن و یەكتری بناسن " بەو مانایەی كە خوای گەورە دەیەوێت مرۆڤەكان بە ئاشتی و تەبایی لەگەڵ یەكتریدا بژین، چوونكە بێگوومان هیچ لایەنێك

لەشەڕو ئاژاوەو ناكۆكی سوودمەند نابێت بەڵكوو تەنیا خوێنی مرۆڤەكان دەڕژێت و تووشی ئاوارەیی و ماڵوێرانی دەبێت، بۆ نموونە لە شەڕی یەكەمی جیهانیدا نزیكەی ٥٠ ملیۆن كەس بوونە قوربانی و لەشەڕی دووەمی جیهانیدا زیاتر لە٢٠ ملیۆن كەس بوونە قوربانی و زیانێكی گەورە تووشی بەشەرییەت بوو، وەلە كوردستانی خۆشماندا بەهۆی ستەم و تاوانەكانی ڕژێمی ڕووخاوی بەعس هەزاران خەڵك ئاوارەی وڵاتانی دراوسێ بوون. هەربۆیەش بەڕاستی ئاشتی و پێكەوە ژیان هیوای هەموو گەل و نەتەوەیەكە، پێغەمبەریش (د.خ) باسی :" اصلاح بین الناس " ی كردووە.

واتا چاكەو ئاشتی بڵاوبكردنەوە لە نێوان خەڵكیدا لە سەرووی عیبادەتەكانی ترە وەكوو نوێژوو ڕۆژوو و.... هتد، بۆیە ناتەبایی و خوێن ڕشتن شتێكی زۆر گەورەو تاوانێكی مەزنە لەلای خوای پەروەردگار، هەر بۆیەش لەقورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت :" من قتل نفسا بغیر نفس او فساد فی الارج فكانما قتل الناس جمیعا" واتا كوشتنی نەفسێكی بێ تاوان وبێ بەرامبەر وبڵاوكردنەوەی فەساد وخەرابەكاری لە سەر زەوی لە لای خودا وكوو كوشتنی هەموو بەشەریەت وایە، وەبەپێچەوانەشەوە" ومن احیاها فكانما احیا الناس جمیعا" واتا ڕزگاركردنی مرۆڤێك، وەكوو ڕزگاركردنی هەموو

بەشەریەت وایە، بۆیە مرۆڤ کە ڕێزی لێگیراوە لە لایەن خواوە پێویستە قەدری خۆی بگرێت و بەئاشتی و تەبایی مامەڵە لە گەڵ یەکتری بکەن، بۆ ئەوەی مرۆڤایەتی بکاتە ئەوپەڕی لووتکەی بەختەوەری و سەرفرازی و پێشکەوتن.وا باشترە لە جیاتی عەقڵیەتی عنف و توندوتیژی، پەیڕەوی عقڵیەتی تەساموح و لێك تێگەیشتن و دیالۆگ بکرێت و لە سەر ئاستی نێو دەوڵەتیشدا پەیڕەوی مفاوەزات وزمانی گفتوگۆ بکرێت لەجێگای

پەنا بردن بۆ بەکارهێنانی چەك و توندوتیژی، بۆ نموونەلەساڵی ١٩٦٢ کە کێشە کەوتە نێوان یەکیەتی سۆڤیەتی پێشوو و ئەمریکا لە وڵاتی کووبا، خەریك بوو جیهان لە لێواری شەڕێکی ئەتۆمی نزیك بێتەوە، بەڵام دواتر بەهۆی لێك تێگەیشتنەوە کێشەکە چارەسەر کرا. بۆیە بۆمان دەردەکەوێت کە ئاشتی و تەبایی فاکتەرێکی سەرەکیە بۆ پێکەوەژیان و پێشکەوتنی گەلان)[1].

یادیشترا (Yadhishthra) یەکێك لە فەرمانڕەوایانی سەرکەوتوو و لێهاتووی بەشێك لە هیندستان بوو ئەو لە ماوەی ژیانی خۆیدا ڕووبەڕووی کۆمەڵێك کێشەی گەورە بوویەوە، وە دژوارییەکانی زۆری تێپەڕاند، بەڵام بەردەوام شاد و ڕازی بوو، لەو

١ وەرگێر.

لاشەوە فەرمانڕەوایەکی تر کە ناوی (Daryodhana) بوو وە لە لووتکەی هێزو ناوبانگیدا بوو.

بەڵام هیچ کات ڕازی و خۆشحاڵ نەبوو، ئەم دوو فەرمانڕەوایە لە منداڵیدا لە لای یەك مامۆستا دەرسیان خوێند بوو، لەو کاتەدا ڕۆژێکیان مامۆستاکە بانگی یودیشترای کرد و پێی ووت :" بڕۆ شارو خەڵکی جۆراوجۆر ببینە، کاتی ئێوارە بگەڕێوەو بڵێ کە خراپترین کەسی ئەوان چ کەسێك بوو " مامۆستاکە دواتر بانگی دوریودانای کردو پێی ووت : " کوڕەکەم بڕۆ شارو خەڵکی جۆراو جۆر ببینەو کاتی ئێوارە بگەڕێوەو بڵێ کە خراپترینی ئەوان کێ بوو" کاتی ئێوارە یودیشتراو دوویودانا گەڕانەوە،یوداشترا بە مامۆستاکەی ووت :" ئوستاز، من خەڵکی جۆراوجۆرم بینی، لەهەر کامێکیاندا خەسڵەتێکی باشم دۆزیەوە کە لە خۆمدا بوونی نەبوو، هەر کەسێك شتێکی هەبوو کە لە من باشتر بوو، کەواتا خراپترینی ئەوان خۆم بووم " دوریودانا ووتی :" مامۆستا من لە هەر کەسێکدا عەیب و خاڵێکی سلبیم دۆزیەوە، هەر کەسێك خاوەنی لایەنێکی لاواز و عەیبێك بوو، کە لە مندا نەبوو کەواتا باشترینی ئەوان خۆمم".

پێشنیاری شەشەم : هەموو شتێك بە باشترین شێوە ئەنجام بدەن، هەر شتێك كە ئەنجامی دەدەن، باشترین لایەنەكانی ووجودی خۆتانی بۆ تەرخان بكەن، كاتێك بچووكترین ئەرك و كارەكان بە تەواوی و ڕێك و پێكی ئەنجام نەدەین، كاریگەرییەكی خەراب لەسەر هەموو جیهان بەجێ دەهێڵێت. شاعێرێكی عەرەب ووتویەتی :" ئەگەر تۆ بیناسازیت و خانوو دروست دەكەیت، بەشێوەیەك دروستی بكە كە وەك بڵێی خۆشەویستەكەت لەوێدا ژیان بەسەر دەبات، ئەگەر بەرگدروویت، جلەكە بە شێوەیەك دروست بكە كە وەك بڵێی خۆشەویستەكەت لە بەری دەكات " وە ئەمە نهێنی خۆشبەختی ڕاستەقینەیە، بەو شێوەیە كارەكە هیچ كات ماندووكەر نابێت، بەڵكو دەبێتە مایەی خۆشبەختی و خۆشحاڵ بوون.

پێشنیاری حەوتەم : گەورەو كوێخا بن نەوەك كۆیلەو بەردە، سەروەری ڕووداوەكان، هەستە خرۆشانەكان و ویست و حەزەكانی خۆتان بن نەوەك ببنە كۆیلەی ئەوان كە واتا فێربن بەسەر نەفسی خۆتاندا زاڵ بن، ڕێكوپێكی فێر بن، كەسێك كە كۆیلەی ویست و داخوازییەكانی بێت ژیانی بە قورسی دێتە بەرچاو، ڕێگە مەدەن

ببنە کۆیلەی کۆمەڵێك شت کە دەتوانن بەسەریاندا زاڵ بن، مەهێڵێن شکستیان لیّ بخۆن وشکستتان بدەن.

پێشنیاری هەشتەم : واز لە هەموو شتێك بهێنن و بە خوای بسپێرن ئەگەر بیّ هیوا، پەشێو، دڵسارد، ڕەنجاو و خەمبارن، ئەگەر دەبینن کە وێڕای هەوڵەکانتان سەرکەووتوو نەبوون واز لە هەموو شتێك بهێنن و بەخوای بسپێرن، لێگەڕێن با خوا خۆی سەرپەرشتی و ڕێنمایی هەموو کاروباڕەکانی ژیانتان بگرێتە ئەستۆی خۆی، ئەگەر ئەم کارە بکەن کۆمەڵێك موعجیزەی بیّ هەژماردەبینن.

هەر ئێستا بە خۆتان بڵێن : " واز بێنن، واز لە هەموو شتێك بێنن و بیسپێرن بە خودا " هەر لەو کاتەی کەئەم دەستەواژە کاریگەرانە بە بیّ دەنگی و یا بەدەنگی بەرز دووبارە دەکەنەوە، ڕێگایەك بۆ خۆتان دەکەنەوە بۆ هاتنە خوارەوەی ڕەحمەتی خودا وە ئەو کاتە پیرۆز و موبارەك دەبن.

پیاوێك زۆر نەخۆش بوو، باشترین پزیشکەکان نەیانتوانی چارەسەری بکەن، هاوسەرەکەی فرمێسکی دەڕشت و دوعای دەکرد، بەڵام چارەییەك نەدۆزرایەوە، حاڵەتی پیاوەکە خرابتر بوو تاوەکوو پیاوێك بەژنی پیاوەکەی ووت :" واز بێنە، واز لە هەموو

شتێك بێنەو بەخودای بسپێرە" ژنەکە پرسی :" مەبەستت چییە؟"، ئەو وەڵامی دایەوە:" واز لە مێردەکەت بێنە، خۆتی پێوە بەند مەکە، مێردەکەت موڵکی تۆ نیە، بەڵکوو موڵکی خودایە، ئەو تەسلیمی خودا بکەو لێگەڕێ با خودا ویستی خۆی جێ بەجێ بکات " ژنەکە بەگوێی ئامۆژگارییەکەی کرد.... پیاوەکەی بەخودا سپارد، بەزوویی حاڵی مێردەکەی باشتر بوو وە ووردە ووردە چاك بوویەوە،. ئایا تووشی بارودۆخێکی دشوار بوونە؟ ئایا گرفتاری لافاوەکانی ژیان بوونە؟ ئایا کێشەیماڵیتان هەیە؟ کەواتا وازی لێبێنن، واز لە هەموو شتێك بێنن وە هەموو شتێك بەخودا بسپێرن لێگەڕێن با ویستی خودا بێتەدی، ئەو کات خودا ئێوە نائومێد ناکات، دەبینن کە ترس و نائومێدیەکانتان وون دەبن، بەربەستەکان و ئاستەنگەکان تێك دەشکێن، فشارەکان و خەمەکان لەناو دەچن وە ئەو کات دەرفەت و ڕێگا چارەکانی نوێ پەیدا دەبن، ویستی خودا لە ڕێگای ئێوەوە دێتە خوارەوە تاکوو باشترین شت لە ژیانتاندا ئەنجام بدەن، واز لێهێنان دەبێتە هۆی ئەوەی ویستی خودا بکەوێتە کار، نووری خودا بدرەوشێتەوەو هێزەکانی خودایی ئەکتیف بن وە ڕێکووپێکی خودایی، مێشك، لاشەو ژیانتان پیرۆز و موبارەك بکەن.

بەشی پێنجەم:

چۆن بەسەر ترسدا زاڵ بین؟

لەژیانی ڕۆژانەدا، دەرگای خودامان لەبیر کردووە، ئێمە ڕوحیەی منداڵیمان لەدەست داوە،منداڵ بوون مانای وەلانانی هەرجۆرە ڕەخنەو ئیراد گرتنە، چێژ وەرگرتنە لەژیان، شەریك بوونە لەهەموو شتەچاکەکان لەگەڵ ئەوانی تر، خۆشەویستی کردن و پێکەنینە، ئێمە وادەزانین کە گەورە بووینەو ئیتر پێویستمان بەباوەشی پڕ سۆزی دایك نیە بەڵام پێویستە دووبارە منداڵ بینەوە، وە لەگەڵ هەموو کەس دۆست و میهرەبان بین، نەوەك ڕەخنەگر و ترساو.

ئەمڕۆ دوو کەسم وەبیردێت یەکێکیان تویوهیکۆ کاگاوا(Toyohiko Kagawa) یە کە زۆر بە پەرۆشەوە پەیڕەوی فەرمان و دەستوورەکانی خوای دەکرد کەدواتر ناویان لێنا (غاندی یابان) وە من پێم وایە سنت فرانسیسی سەردەمی ئێمە بوو. ئیمانی منداڵانەی ئەو، سادەیی و خۆشەویستی بۆ فەقیران، سۆزی بەرامبەر بەڕەنجاوەکان و پشت گوێ خراوان، خۆشحاڵی لەنێوان ئازار و بوێری لە ڕووبەڕوو بوونەوەی کێشەو مەترسیەکانی ژیان من وەبیر ئەم پیاوە پاکە واتا ئەسیز (Asis)

دەهێنێتەوە.کاگاوا لەم سەردەمەی تەواوی ماددی، بوێری ئەوەی هەبوو کەشوێن کەوتووی حەزرەتی عیسی (سەلامی خوای لێ بێت) بوو، خۆشەویستی بکات و باوەڕداربێت. ئەو لایەنگری هەژاری، ئارامی، سادیی و لە خۆبووردەیی بوو، ئەو دەیووت هەژاری و فەقیری ڕەهاییێکی موتڵەقە.کاتێك هەموو شتێکی خۆی جێهێڵاو ڕۆیشت بۆ ئەوەی لە گەڵ هەژاران بژیت، زۆرێك لە برادەرەکانی بەشێتیان دەزانی هەتا هەندێك گومانیان کرد کە بەڕاستی عەقڵی خۆی لەدەست داوە بەڵام کاگاوا پێدەکەنی و دەیووت :" شەیدای عەشقی سەروەرەکەم بووم، وە لەو بارەیەشەوە شانازی بەخۆم ناکەم چوونکە هیچ ڕێگەچارەیەکی ترم نەبوو "، وە کەسێکی تریش کە ئەمڕۆ لەبیرمە، دۆستێکە کە لەو دواییانە تووشی جەڵدەی دڵ بووە، ئەو مرۆڤێکی ئاساییەو وەکوو هەموومان تووشی نیگەرانی و مەشغەڵەکانی ژیان دەبێت، چەند ڕۆژ لەمەوبەر لە خەستەخانە داخیل ببوو، پێش ئەوەی بچێتە نەخۆشخانە هاتە ئێرە،نیگەرانی و دڵەڕاوکێ لە دەمووچاویەوە دیار بوو دەیووت :" دەترسم کە بەزیندوویی لە نەخۆشخانە نەیەمە دەرەوە"

ترس نیشانەی ناسینەوەی مرۆڤی سەردەمی ئێستایە. ئێمە لە داهاتوو دەترسین، لە هەژاری، بێکاری، بێ ئیحترامی، کەم سۆزی،

نەخۆشی و مەرگ دەترسین، ئێمە هەتا لە خودی ژیان دەترسین، بەردەوام دەترسین کە هەر شتێکی بچووك کە هەمانە لە دەستی بدەین وە لەگەڵ ئەم ترسەوە ژیان بەسەر دەبەین، ژنێکم دەناسی کەهەمیشە سندوقێکی بچووکی لەگەڵدا بوو، ئەو کۆمەڵێك زێڕو زیوی لەو سندوقەدا هەڵدەگرت. ئەو کە بۆ ماوەیەك میوانی ئێمەبوو، ئەم سندوقەی لەخۆی جیا نەدەکردەوە، هەتا شەوانە چەندین جار لەخەو هەڵدەستا هەتاکوو دڵنیا بێتەوە سندوقەکەی نەدزراوە، بەڵێ ئێمە لەترسدا بەسەر دەبەین، لە ترسدا کار دەکەین و لە ترسیشدا بە ڕێگادا دەڕۆین، لەترسدا قسە دەکەین، لە ژیاندا لەترسێکدا دەچینە لای ترسێکی تر و لەژێر باری ئەم ژیانە خەفەت بارەدا وورد و وێران دەبین، بەڵام هەندێکیش هەن کە لەم سەردەمە ترساو زراو چووەدا، نماد و نیشانەی بوێری و ئازایەتینە، کاوگا یەکێکە لەو کەسانە، ئەو لە نەخۆشخانە داخیل کرا بوو وە خەریك بوو بینایی چاوەکانی لەدەست دەدا، چەندین مانگی لە ژوورێکی تاریکدا بەچاوەکانی برین پێچەوە تێپەڕاند، بەویان ووت:" ساغلەمیت خەرابە، بیناییت لەدەست داوە، ئایا لەمردن ناترسی؟ " ئەو بە ئارامییەوە وەلامی دایەوە:" لەم دونیایە فراوانەدا کە ئەستێرەکانی خودا ڕووناکیان کردۆتەوە وە پڕە لە میهرەبانی

خودا لەهیچ شتێك ناترسم، کاتێك کە لەم ژوورە تاریکە داخیل کراوم، خوداوەند ڕووناکیم پێ دەبەخشێ، دەردێك وەکوو ئاگری دۆزەخ دامدەپۆشێ بەڵام هەتا لەو ئاگرەشدا ڕەحمەتی خودا کە هەموو گەنجەکانی دونیا لە بەرامبەریدا هیچ نیە، بەسەرمدا دەبارێت و لەباوشم دەگرێت. لەلای من هەموو شتێك قسەدەکات، جێگای نووستنم، فرمێسکەکانم، هەڵمی ئەو ئامێرەی لەسەرچاوەکانم دادەنێن، سەقف و خوارەوەی ژوور، دەنگی پەڕەسێلکە.و.... هتد، هەموویان قسە لەگەڵ من دەکەن خوداو هەروەها شتە بێ گیانەکانیش قسەم لەگەڵ دەکەن، بەم شێوەیە هەتا لەم تاریکیەشدا بەهیچ شێوەیەك هەست بەتەنیایی ناکەم " بەویان ووت :" تۆ ئازارێکی زۆرت چێشتووەو ناتوانی ببینی، ئایا لەم حاڵەتەی خۆت ناراحەت نیت؟" ئەو وەڵامی دایەوە بەڵێ بەڵام ئایا خەڵك لە بەر ئەوەی باڵیان نیە ناراحەت نین؟ئەوان لەجێگای باڵ فڕۆکەیان دروست کردوە، هەر ئەم شتەش لەبارەی چاوی فیزیایی وماددی ڕاست دەردەچێت، ئەگەر خەڵك کوێر بن دەبێت چاوی دڵیان بکەنەوە. خودای من خۆی نوورە، وە لەگەڵ ئەوەشدا کە دونیای دەرەوە لە تاریکیدا ڕۆچووە، بەڵام لەماڵی دڵمدا، نووری هەمیشەیی خودا دەدرەوشێتەوە، کاوگا لەو باوەڕەدا بوو ئەو

ئازارانەی کە تووشمان دەبێت بەشێکە لە بەرنامەو ویستی خودا کە لەژیانی ئێمەدا جێ بەجێ دەکرێن. دروستکەری جیهان و عاشقی ژین و هەستی، نایەوێت ژیان بەکەس بگەیەنێت، لەڕاستیدا هەر پەرێشانی و خەمێك کە تووشتان دەبێت دەرسێکی لەخۆ گرتووە کە ئێمە پێویستمان بە فێر بوونی هەیە، بەڵام ئەم حەقیقەت و ڕاستیە تەنیا بۆ کەسێك ئاشکراو هەست پێکراو دەبێت کە بەخۆشحاڵیەوە هەرچییەکی بۆی دێتەپێشەوە قبووڵی بکات و هەوڵ دەدات لە هیچ شتێك خۆی دوور نەخاتەوە. قبووڵ کردنی ویستی خودا بەخۆشحاڵی و ڕەزامەندییەوە، ڕێنماییمان دەکات بۆ پاکی و ئارامی. ڕێگایەك کە بەرەو خودا دەچێت ڕەنگە بەخەم و ئازارەوە داپۆشرابێت و هەموارکرابێت، بەڵام ئەو کەسەی کە هەموو ئەزموونەکانی ژیان بە ڕۆحیەتێکی دروستەوە قبولّ دەکات، بەری و بەدوور دەبێت لەهەموو ترس و هەڵەکان. بۆ وەها کەسێك هیچ کێشەو ئازارێك ماندووکەر نیە. پێویست ناکات چاوەڕێی قەیرانێکی گەورەبین تاکوو بزانین کە ئایا فێری قبووڵ کردنی ویستی خودا بووینە یان نا! بە ڵکوو دبێ بەخۆشحاڵیەوە بەخێرهاتنی ویستی خودا بکەین لە هەموو ئازارو تەنگ پێ هەڵچنینەکان کە لە ژیانی ڕۆژانەماندا فراوانن. لەهەر کارێکی سادەو هەر کێشەیەك کە بۆ

لامان دێت، وەرن با ویستی خودا لەو كارەدا ببینین، وەرن با هەموو شتێك قبوولّ بكەین وە بۆ هەر خۆشحاڵیەكی بچووك سوپاسی خودا بكەین و بزانین لەهەرچییەكی كە بۆمان دێتەپێشەوەو ڕوودەدات مانایەك لە ڕەحمەت و سۆزی خودایی شاراوەتەوە، بەم جۆرەیە كە پاكی و كەماڵی ووجودمان زیاتر دەبێت. كاتێك كە مەترسی كوێر بوون هەڕەشەی لە كاگاوا دەكرد، هەندێك دەیان ووت: باشە كاتێك كاگاوا ژیانی خۆی بەخودا سپاردووە، ئەی بۆچی خودا پارێزگاری لێ ناكات و لێدەگەڕێت كە كاگاوا كوێر بێت؟ ئەوان وەكوو ئێمە تێنەدەگەیشتن كە بۆچی دەبێت پیاوێكی خودایی تووشی ئازار بێت، كاگاوا بەوانی ووت :" لەتاریكیدا خودا دەبینم، ڕووبەڕوو، چاو لەناو چاو، من بیناییم لەدەست داوە تا بەم جۆرە خودا ببینم وە ئەمە ئامانجی نەخۆشی و ئازاری منە، من لەدایك دەبم بەلام ئەوجارە بۆ خودا و خوداوەند ئەركێكی گەورەی بۆمن داناوە". ئەو ئەركەی كە خوداوەند بۆ كاگاوای دانابوو، زۆر گەورە بوو. ئەو لە نەخۆشخانە هاتە دەرەوەو پەیامەكانی عەشقی خودای بە ملیۆنەها كەس ڕاگەیاند، ئەو بووە هۆكاری چارەسەركردنی نەخۆشی ڕووحی و دەروونی زۆرێك لە خەڵكی وە ئەوانی لە هەژاری بۆ دەوڵەمەندی

ڕووحی، لە بێقەراری بۆ دامەزراوی، لە خەمباری بۆ خۆشحاڵی و لە لاوازییەوە بۆ بەهێز بوون، وە لە تاریکیەوە بۆ نوور ڕێنمایی کرد. لەڕێگای ئەوەوە گیانێکی نوێ و تازە وەبەر ڕووحی مردووی زۆرێك لەخەڵکی هاتەوە، کاتێك کاگاوا لە نەخۆشخانە داخیل کرابوو، هاوڕێکانی کە بۆ دیتنی دەهاتن، لێیان دەپرسی :" لەگەڵ هەبوونی هەموو ئەو کارانەی کە چاوەڕێت دەکەن، ئایا لە نەخۆشخانەدا هەست بە بێتاقەتی و ماندووبوون ناکەیت؟"، کاگاوا لە وەڵامی ئەواندا ووتی :" دەزانم کاری زۆرم هەیە، بەڵام کار ئامانجی ژیانی من نیە، ژیان بە من بەخشراوە تاکوو بژیم، چۆن دەتوانم ئەم ساتە بە نرخە بە بێتاقەتی یان بیرکردنەوە لە سبەی بەفیڕۆ بدەم! ژیانی من لەسەر ئەم ساتە ڕاوەستاوە کە تیایدام، ئەرکی ڕاستەقینەی من لێرەدا و لەم شوێنەو لەو جێ خەوە نەخۆشەدا، هاوڕێیەتی و پەیوەندیکردنە لە گەڵ خودا. من بیر لەسبەی و ڕۆژەکانی دوایی ناکەمەوە، من هەتا بیر لە ڕۆژئاوا بوونی ئەمڕۆ ناکەمەوە، من تەنیا بیر لەوە دەکەمەوە کە لەو ساتەدا لەگەڵ خودا بم. تێپەڕاندنی کاتەکان لەگەڵ خودا و ستایش کردنی ماندووکەر نیە. لێرەدایە کە نهێنی پیاوێکی نەترس شاراوەتەوە. ئەو نیگەرانی سبەی نیە، سبەیش لەکاتی خۆیدا دێت، ئەو دەزانێت کە لەو دونیایە ڕێبوارەدا

تـەنیا ئـەو سـاتەی کـە تیایدایـە مـوڵکیٚ ئـەوە، ئـەو سـاتەی کـە ڕۆیشتووە موڵکی ئەو نییە و داهاتووش هی ئەو نییـە، وە باشـترین کەڵك وەرگـرتن لـەکاتی ئێستا، نیگـەرانی دەربـارەی ڕابـردوو یـان داهاتوو نیە ! بەڵکوو ستایشی خوایە لە بەر وەرگرتنی چێژ لەگەڵ ئەودا.

کۆمـەڵێك هـاوریٚ لـە ئێـوارە خوانێکـدا لـە دەوری یـەکتر کـۆ ببوونـەوە، هـەرکام لـەوان باسـی بیرەوەرییێکـی ڕابـردووی خـۆی دەکرد. یەکێك پرسیاری کرد :" باشترین ڕۆژی تەمەنتان چ ڕۆژێـك بووە؟ ژن و پیاوێك ووتیـان :" باشـترین ڕۆژی تەمـەنی ئێمـە، ئـەو ڕۆژە بوو کە لە گەڵ یەکتری ئاشنا بووین " ژنێك ووتی :" باشـترین ڕۆژی ژیانم ئەو ڕۆژە بوو کە یەکەم منالّم هاتە دونیا"، پیاوێکی تـر ووتی :" ڕۆژێك کە لە سەر ئیشەکەم دەرکرام، باشترین و خـراپترین ڕۆژی تەمەنم بووە چوونکە ئەم ڕۆژە بووە هۆی ئەوەی کە لە سـەر پێی خۆم ڕاوەستم وە ڕێگاییێکی نویٚ بگرمـە بـەر و لـەو ڕۆژەوە لـە هـەموو بەشـێکی ژیـانم ڕازی بوومـە ".، ئـەم گفتووگۆیـە درێـژەی هەبوو تاوەکوو نۆبەت گەیشتە ژنێك کە تا ئەو کاتە بیٚ دەنـگ بـوو پرسیاریان لێکرد : " باشترین ڕۆژی ژیانت چ ڕۆژێـك بـوو؟" ژنەکـە ووتی :" باشترین ڕۆژی ژیانم، ئەم ڕۆیە، چوونکە ئەمڕۆ ڕۆژێکە کـە

لە هەموو ڕۆژەکانی تر بۆم گرنگترە،چوونکە من ناتوانم دوێنێ بگەڕێنمەوە و داهاتووش هی من نیە بەڵام ئەمڕۆ موڵکی منە تاکوو هەر جۆرێك کە دەمەوێت بەسەری بەرم وە لەبەر ئەوەی کە ئەمڕۆ نوێیە و منیش زیندووم، کە واتا باشترین ڕۆژی منە وە سووپاسی خودای لەسەر دەکەم. "

کاتێك کاوگا یارمەتی ئەو نەخۆشانەی دەدا کە تووشی نەخۆشی سیل ببون، خۆشی تووشی ئەم نەخۆشیە ببوو، پزیشکەکان پێیان ووت :" تۆ لە ماوەی ساڵێکدا دەمریت " بەڵام کاوگا گوێی نەدایە قسەی ئەوان و ڕووی کردە ئەو خودایەی کە لە دڵیدا بوو و ووتی:" ئەی خودایە دەبێت هەموو ڕۆژێك بە خزمەتکردنی تۆ تێپەڕ بکەم "، ئەو هەموو ڕۆژێکی بەخزمەتکردنی خودا تێپەڕاند. ڕۆژوو مانگ و ساڵەکان تێپەڕین کاوگا زیندوو بوو وە بەجلی هەژارانەو خۆ بەکەم زانینەوە خزمەتی ئەوانی دەکرد و لەهەمان کات بەردەوام پەیوەندی لەگەڵ سەروەرو خودای خۆی هەبوو. ئەو دەیووت :" پزیشکەکان چەند ساڵ لە مەوبەر لە زیندوومانەوەی من بێ هیوا بوون، بەڵام ئیمان بە خودا منی زیندوو هێشتۆتەوە. ئەو هێزو ووزەیەی کە لە دوای دوعا و پشت بەستن بەخودا لە مندا زیندوو دەبێتەوە سەرسامم دەکات ". ترس منداڵێکی بێ باوەڕە،ئەو

کەسەی کە لە ترسدا دەژییێت بڕواییێکی پتەو و ڕاستی بەخودا نیە، با وەکوو بەردەوامیش ناوی خودای لەسەر زمان بێت، کەسێك کە بڕوای بەخودایە، لە کۆت و بەندی ترس و خۆویستی ئازادە. ئەگەر خراپترین ڕووداوەکانی بۆ بێتەپێش، لێی ناترسێت، ئەگەر بەدبەختی و کەساسی پێ بە پێ وەدوای کەوێت ناترسێت. ئەگەر هەزاری ڕووبەڕووی بێتەوە، دیسانیش ناترسێت. ئەگەر ئەو لە زیندانێکی تاریکدا زیندانی بکەن یان بۆ لەسێدارەدانی ببەن یاخود بیهاوێنە ناو ئاژەڵە دڕندەکان، دیسان نەترس و بوێرو ڕاوستاوە، چوونکە خۆی سپاردووە بەخودایێکی عاشق و زانا و حکیم. ئەو ئیتر موڵکی خۆی نیە، بەڵکوو موڵکی خودایە و ئەوە بەرپرسیاریەتی خودایە کە پارێزگاری لێدەکات و دەیپارێزێت و دڵنیای دەکات. بۆ ئەو کەسە هیچ شتێك باشتر و بەرزتر لەویستی خودا نیە، هەر بۆیەش لە هەر بارودۆخ و حاڵەتێکی ژیاندا خودا دەپەرستێت و بەردەوام دەڵێت ((سووپاس ! سووپاس !......)).

ڕۆژێك دەروێشێك لە ڕووبارێکدا حەمامی دەکرد کە تیمساحێك پێیەکی بریندار کرد و خوێن لە پێیەکەی هاتەخوارەوە، بۆیە هاتە قەراغ ڕووبارەکەو ووتی :" خودایا ! سووپاس، سووپاس !". پیاوێك کە لەوێوە تێدەپەڕی بە بینینی ئەو دەروێشە تووشی

سەرسوڕمان بوو و ووتی :" تیمساحێك تۆی بریندار كردووە، بۆچی هێشتا سووپاسی خودا دەكەیت؟ "، دەروێشەكە ووتی :" من سووپاسی خودا دەكەم كە یەخسیری زاری تیمساحێك بووم نەوەك زاری پڕ لەترس و ئازاری خەڵك."

كەسێك كە خاوەن بڕوایە دەزانێت كەخودا چارەنووسی ئەو و هەموو تاكەكان و نەتەوەكانی سەرتاپای جیهانی بوون كۆنترۆڵ دەكات و ژیانی هەموو كەسێك بەشێكی بچووك بەڵام گرنگە لە حەیاتی تۆڕی ژیانی زەوی ئەم جیهانە فراوانەدا، وە هەرچییێكی لە هەر شوێنێكی ئەم جیهانە پان و پۆڕەدا ڕوودەدات لە لایەن خوداوە كۆنترۆڵ دەكرێت و خودا عاشقێكی باش و زانا و دانایە.كەواتا كەسێك كە خاوەنی وەها بیروبڕواییێكە، لە ژیاندا بەبێ ترس، مشەوەشی و نیگەرانی دەچێتە پێشەوە و دەزانێت هەرچییەكی بۆی بێتە پێش باشترین شتە،بۆیە بەرەنگاری هیچ شتێك نابێتەوە.ئەو هیچ چاوەڕوانییەكی نییە وە لە هەرچییەكی بۆی ڕوودات چێژ وەردەگرێت، ئەو هەرگیز حاڵەتی بەرپەرچدانەوەی نیە، هەرگیز هەست بەتەنیایی و گۆشەگیری ناكات، ژیان بۆی ئاشتەواییە، سیقەی بەهەموو شت و هەموو كەسێك هەیە و ئەم خەسڵەتانەش پارێزگاری لێدەكات كە لە

سەردەمێکی ترساویدا بوێروئازا بێت.تـرس ژەهرێکـە بـەخێرایی لـە هـەموو سیـستەمی لاشـەو مێـشك بـڵاو دەبێتـەوەو هێـزی ویـست و ئیرادەی مرۆڤ فەلەج و وێران دەکات، ترس یەکێکە لـە گـەورەترین دوژمنانی مرۆڤ، لە ساتێکدا کە ترس پەیدا دەبێت یان دەیەوێت بە سەر ئێوەدا زاڵ دەبێت، ئێوە بە سەریدا زاڵ بن. ترس سەروەرێکی بـێ بەزەییـە، بۆیـە هـەوڵ بـدەن بـە چـەکی بـاوەڕو کـەلامی خـودا لەناوی ببەن، هەرکاتێك ترس بەسـەرتاندا زاڵ دەبێـت هـەوڵ بـدەن یـەکێك لـەناوەکانی خـودا کـە لاتـان خۆشەویـستە دووبـارەی بکەنەوە،ئەو کەسەی بانگی دەکەن بە هاناتانەوە دێت، ئەو دوعایە یان یەکێك لەو شیعارە ئومێـد بەخـشانەی کـە دێتـە نـاو دڵتانـەوە، وەکوو ئەم شیعرەی سادو واسوانی بەدەنگێکی بەرز بخوێننەوە:

زەریا بێ کۆتاییەو بەلەمی من بچووك.

پشت بەتۆ دەبەستم کە پشتیوانی لە هەموو کەسێك دەکەی.

ئەو قسەیەی کە دێتە سەر زمان، خاوەن هێزێکـە کـە دەتوانێـت بـەرەنگاری وەسوەسـەو تـرس بێتـەوە. لـە سـاتەکانی تـرس و تەنیاییدا چەند شیعرێکی وەکوو (لەگەڵمدا بمێنـەوە !) بـەدەنگێکی بەرز بخوێننەوە:

لە گەڵمدا بمێنەوە کە تاریکی شەو دێتەڕێ

کاتێك کە هیچ فریادڕەسێك نیەو ئاسایش ڕای کردووە

ئەی خودایە ! ئەی یارمەتیدەری بێ کەسان، لەگەڵمدا بمێنەوە !

لەهەر ساتێکدا پێویستم بە بوونی تۆ هەیە

چ شتێك،جگە لە سۆزی تۆ دەتوانێت ترسەکان تێك بشکێنیت؟

چ کەسێك، جگە لە تۆ دەتوانێت ڕێنیشاندەرو پشت و پەنای من بێت ! ؟

لە ڕۆژە سامالێ و هەورییەکاندا لە گەڵم بمێنەوە !

لە هیچ دوژمنێك باکم نیە، چوونکە تۆ لە لای منی !

ئەو شوێنەی کە تۆی لێیە، فرمێسکەکان سووتێنەر نییە،

مەرگیش تاڵ نییە !.

ئەگەر لە گەڵمد بمێنیتەوە هەمیشە سەرکەوتووم.

جگە لەم شیعرە، شیعرێکی تریش کە لە کاتی ترس و تەنیاییدا هیواو ووزەی بەخشیوەتە ژمارەییێکی زۆر، ئەوەیە:

بەلەمەکانم چوونەتە زەریا

هەتا ئەگەر بەچارۆکەو دەکەل و دیرەکی شکاو بگەڕێنەوە،

سیقەم بە دەستێکە کە هەرگیز تووشی شکست نابێت

وە لە ناپاکی، چاکی و پاکی دێنێتە بەرهەم.

هەتا ئەگەر بەلەمەکانم تێك بشکێن
وە هەموو هیواو ئومێدەکانم بخنکێن هێشتا
هاوار دەکەم : پشتم بەتۆ دەبەستم.

***

ئایا بێ باکی و نەترسان، یەکەمین مەرجی سەرەکی گەشەسەندن نیە؟ سری شانکارا چاریا (Sri Shankara Charya) کە یەکێکە لە گەورەترین مامۆستا مەعنەوییەکانی هیندستان، ووتویەتی: مرۆڤ دەبێت دڵێکی پتەوی وەکوو هەورە تریشقە هەبێت. کاتێك کە سوامی ڤیڤێکێناندا (Swami vivekenanda) یەکێکی تر لە مامۆستا گەورەکانی مەعنەوی لە سەرەتای سەدەی بیستەم لە سەفەری ئەمریکا بۆ هیندستان گەڕایەوە، ئیشی خۆی دەست پێ کرد. ئەو لە سەرزەمینی باو باپیرانیدا، شار بەشار و گوند بەگوند دەگەڕاو ئەم پەیامەی دووبارە دەکردەوە: " بوێر بن، چاو نەترس بن، بوەستن، بەهێز بن ".

بەهێزی ژیانە و لاوازی مردنە، لاوازی تاکە هۆکاری ئازارە.ئێمە تووشی کەساسی و داماوی دەبین چوونکە لاوازین، درۆ دەکەین و دزی دەکەین و تووشی کوشتن و باقی تاوانەکانی تر دەبین چوونکە لاوازین، ئازار دەچێژین چوونکە لاوازین، دەمرین چوونکە لاوازین.

لەو شوێنەی کە لاوازی تێدا نەبێت مردن و خەمباریش لە وێدا نابێت.

ڕووداوێکی دڵتەزێنم لەژیانی سوامی ڤیڤێکناندا وەبیرە، ئەو چوو بوو بۆ ئەمریکا و بۆ خەڵکی ئەوێ باسی ژیری مەعنەوی هیندستانی دەکرد، ئەو دیووت کە ڕێگای مەعنەوی ڕێگای کەسانی لاوازو ترسنۆك نیە، بەڵکوو ڕێگای قارەمانان و کەسانی بوێر و بێ باکە، کە لە بەرامبەر هەر ڕووداوێکدا، هەتا لە بەرامبەر مەرگیشدا بوێر و چاونەترسانە ڕادەوەستن. ئەو بەم شێوە لە سالۆنی ووتار بێژیدا سەرقاڵی قسەکردن بوو بۆ خەڵك کە لە ناکاو تەقەی لێکرا، گوللەکان بەتەنیشتیدا تێپەڕین، سالۆنەکە پڕبوو لە دەنگەدەنگ و قیژە، ژنەکان هاواریان دەکرد و هەندێکیان بێهۆش بوون، هەر کەسێك بۆ لایەك ڕای دەکرد تاکوو بتوانێت خۆی بشارێتەوە یان لە سالۆنەکە بچێتە دەرەوە، بەڵام لەو نێوەندەدا تەنیا کەسێك کە وەکوو شاخ خۆڕاگر و چاونەترسانە وەستا بوو، سوامی ڤیڤێکناندا بوو.چوونکە ئەو گوللەیەی کە بۆ ئەو نەنووسرا بێت ناتوانێت هیچ زیانێکی پێ بگەیەنێت وە ئەگەر لە چارەنووسیدا نووسرا بێت سەرەڕای هەزارەها پاسەوان هەردەکوژرێت.

تەقەکە ڕاوەستا و دواتر سوامی ڕێك لەو شوێنەی کە قسەکانی ڕاوەستا بوو، درێژەی بە قسەکانی دا، خەڵك گەڕانەوە بۆ سالۆنەکە و ژنەکان وەهۆش خۆیان هاتنەوەو هەموو شتێك گەڕایەوە بۆ باری ئاسایی خۆی. کاتێك ووتاربێژیەکە تەواو بوو، چەند پیاوێکی گەنج چوونە لای سوامی و پێیان ووت :" بمان بوورە، ئەوە ئێمە بووین تەقەمان کرد تاکوو بزانین ئێوە تاچەندە کار بە قسەکانتان دەکەن وباوەڕتان پێیەتی؟. بەڕاستی بوێری و دڵنیا بوونی ئێوە ئێمەی شەرمەزار کرد، ئێوە یەکێکن لە چاو نەترسترین خەڵکی جیهان ". لە ڕاستیدا ئەم گەنجانە دەیان ویست، سوامی ڤیڤێکناندا تاقی بکەنەوە، چونکە زۆر ووتاربێژیان بینیبوو کە تەنیا قسە دەکەن و ئیش بەقسەی خۆیان ناکەن. بەڵام بۆچی زۆربەی ئێمە لەترسێکی هەمیشەییدا بەسەر دەبەین؟ ڕەنگە یەکێك لە هۆکارەکانی ترسان ئەوەیە کە هەست بە تەنیایی دەکەین. سەرەڕای زۆربوونی ڕۆژ لە دوای ڕۆژی نادیەکان، سینەماکان، مۆزەخانەکان، پارکەکان، ئۆتێلەکان و ڕێستورانتەکان، بەڵام لە دڵەوە هەست بەتەنیایی دەکەین.پرسیاریان لە کەسێکی لێهاتوو کرد کە بۆ دیتنی ئەمریکا چوو بوو. ئایا خوێندنەوەت چیە بۆ ئەم نۆبە درێژانەی خەڵك کە لە بەرامبەر سینەما وەستاون.؟ ئەو ووتی :" دیارە ئەمریکییەکان زۆر

هەست بەتەنیایی دەکەن دەنا ئەم تۆبە درێژانە لە بەرامبەر سینەما دروست نەدەبوو"، بەڵێ ئەگەر بە لانی کەمەوە خۆمان دان بەڕاستیدا بنێین دەبینین کە هەست بەتەنیایی دەکەین، ئێمە هەست بەئاسایش ناکەین و وەکوو منالێك واین کە لە بازاڕێکی قەرەباڵغدا دایکی خۆی وون کردووە، تەنیا بەو جیاوازییە کە منالەکە بانگی دایکی خۆی دەکات و ئێمە لە بیرمان کردووە کە بانگی خودای بەبەزەیی خۆمان بکەین. ئێمە وەکوو منالێکی یەتیم واین کە گلەیی دەکات لەو دونیایە فراوانەدا کەسێك نیە پارێزگاری لێ بکات. ئەمە هەستی تەنیاییە کە دەبێتە هۆی بێ هیوایی و دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرێك لەئێمە بەچاوێکی بێ بایەخەوە سەیری ژیان بکەین.

دەمێك لەمەوبەر پیاوێکی دەوڵەمەند خۆی کوشت، لەتەك ئەودا نووسراوێك دەبینرا کەتیایدا نووسرا بوو:" زۆر زۆر هەست بە تەنیایی دەکەم هەر لە بەرئەوەش خۆم دەکوژم " ژیان بۆ ملیۆنەها مرۆڤ بۆتە ئازاردەر و گیانبڕ، ژمارەیەکی کەم خۆیان دەکوژن و ئەوانی تر بەمردنی سروشتی بەڵام زوو دەمرن. زۆرێك لە خەڵکی هەست بەتەنیایی دەکەن و تەنیایی وەکوو بارێکی قورس دەنیشێتە سەر دڵمان و وزەی ئێمە دەمژێت، ئەمڕۆ نەخۆشیەکانی

دڵ زیادیان کردووە و بەرزی زەختی خوێن بووەتە نەخۆشیەکی باو، کێشە ڕۆحی و عەسەبیەکانیش بڵاو بوونەتەوە. ئێمە هەست بەتەنیایی دەکەین،هەست دەکەین کە وون بووین،هەست کردن بەتەنیایی و دوورە پەرێزی و خەمباریمان هەیە.هەست کردن بە ئاسایش کە موڵکی ئێمەی بەندەکانی خودایە، لەدەستمان داوەو کەوتووینەتە ناو چاڵی ترس. هەرگیز ڕواڵەتی دڵگیری منداڵێکم لەبیر ناچێت کەشەست و شەش ساڵ لەمەوبەر بینیم. من سواری بەلەمێك بووم کە لە شاری بەمبای هیندستان بۆ لای شاری کراچی دەڕۆیشت، ئەو کات تەمەنم دە ساڵ بوو، لە ناکاو تۆفانێکی توند دەستی پێ کرد و هەورە ڕەشەکان ئاسمانیان داپۆشی و ڕۆژ وەکوو شەوی ڕەشی لێهات،شەپۆلە گەورەکان خۆیان بەتەنیشتی کەشتیەکەی ئێمەدا دەکێشا و هەر جارەو بۆ لایەکیان دەبرد، هەموو سەرنشینەکانی نێو بەلەمەکە تووشی ترس ببون، لەو ساتەدا کچۆڵەیەکی بچووك کە ڕەنگە تەمەنی شەش ساڵ دەبوو، لەسەر خۆ و خۆشحاڵ بوو، سەرم سوڕما لە ئارامی و لەسەرخۆیی ئەو کچە وپێم ووت :" بەلەمەکەی ئێمە خەریکە نقووم دەبێت و تۆ هیچ ناترسی؟ !" ئەو پێکەنی و ووتی :" بۆچی بترسم کاتێك دایکم لە گەڵمدایە."

هەرکاتێك لە قوڵایی خەم و نیگەرانیدام قسەی خودا بۆ خۆم دووبارە دەکەمەوە، ئەو کات ئۆقرە دەگرم و ئارام دەبمەوە

((کاتێك خودای میهرەبان لە گەڵمدایە لە دایك بەبەزەیی ترە بۆچی و لەچی بترسم !)).

خوای گەورە لەتاك – تاکی ئێمە نزیکە، ئەو لە هەناسەکانمان لێمانەوە نزیکترە، بەڵام بەداخەوە کە ئێمە پشتمان تێکردوەو ولە ژیانی ڕۆژانەماندا خودامان لەبیر کردووە.ئێمە ڕووحیەتی منالێمان لەدەست داوە.منالّ بوون واتا وەلانانی هەرجۆرە ڕەخنەو ئیراد گرتن، چێژ وەرگرتن لە ژیان، هاوبەشبوون لە هەموو شتەباشەکان لەگەڵ ئەوانی ترداو، خۆشەویستی کردن و پێکەنین. ئێمە وادەزانین کە گەورەبووین و ئیتر پێویستمان بە باوەشی پڕ سۆزی دایك نیە، بەڵام پێویستە دووبارە منالّ بینەوەو لەگەڵ هەمواندا بەبەزەیی و هاوڕێ بین نەوەك ڕەخنەگر و زراو چوو.ئێمە پێویستمانە کە لە گەڵ خودای خۆمان پەیوەندیمان هەبێت، دەکرێ ئەم کارە لە ڕێگای دوعا یان پاڕانەوە، چاودێری و دووبارە کردنەوەی بەردەوامی ناوی خودا ئەنجام بدەین، نووسینی ناوی خوداش دەکرێت زۆر کاریگەر بێت. نووسینی ناوی خودا، زەحمەت دێتە پێشەچاوو بەڵام کە تەرکیزمان زۆرتر دەبێت، نووسینی ناوی خودا

دەبێتە کارێکی زۆر بەتام و چێژ، کاتێك ناوی خودا چەندین جار دەنووسن، ڕۆژێك بۆتان دەردەکەوێت کە ئێوە تەنیا نین و خواتان دۆزیتەوەو ئەمە تەنیا بابەتێکە کە گرنگی و بایەخی هەیە، نابێت ئەوە لە بیربکەین کە پەیوەندیکردن لە گەڵ خودا تەنیا دەرەنجامی هەوڵدانەکانی خودی کەسەکەیە و تەنیا لە ڕێگای سۆزی خۆدایە کە دەکرێ خوا بدۆزینەوە. بەشی ئێمە ئەوەیە کە هەوڵ بدەین بیرۆکەی عەشق، قسەی ئارام کەرەوەو خزمەت کردن بۆ هەموو لایەك بڵاو بکەینەوە، شری کریشنا بە ئەرجونای ووتووە:" ئەی ئەرجونا ! من لەگەڵ تۆدام،لەناخی تۆو لەدەورووبەری تۆ، هەرچیەك بخۆی، هەرچیەك ببەخشی، وە هەرچیەك ئەنجامی بدەیت، دەبێت لەگەڵ ویستی مندا یەك بگرێتەوە!" بە هەمان شێوەش دەبێت زۆرێك لە کارەکانمان لە گەڵ ویستی خودا یەك بگرێتەوە. هەرچەندە ویستی ئێمە لە گەڵ ویستی خودا یەك بگرێتەوە بەهەمان ڕێژە لە خودا نزیك دەبینەوەو دەبینە کەسێکی خودایی و ئەو کات بەشێوەیەك بیر دەکەینەوە کە خودا دەیەوێت و بەشێوەیەك قسەدەکەین و دەجووڵێینەوە کە ویستی خودای لەسەرە و بەم شێوەیە ترسی ئێمە سەبارەت بە ژیان لەناو دەچێت.سیقە بە هەر تیشکێکی نوور، هەر دڵۆپێکی باران، درك و

گـــوڵ، هـــەر دەنکـــە زیخێـــك، بـــەرد و ڕووبـــار، ڕۆژ، مـــانگ و ئەستێرەکان، هەورە تریشقەو با..و هەر شتێك و کەسێك دەکەین و بەخۆشحاڵیەوە یارمەتیان دەدەین. سنت فرانسیس ووتوویـەتی :" لەو شوێنەی کە سۆزو مەعریفەتی تێدابێت هیچ ترس و نـەزانینێکی لێنابێـت ". ڕازو نهـێنی بـوێری، سـۆزداری و دڵـسۆزی و عەشـقە بەرامبەر بە هەمووان. کاتێك کە خۆشەویـستییەکی بـێ و شـەرت و مەرج بێتە ناو دڵەوە، ترس کۆچ دەکات و دەڕوات.

پورنا کە یەکێك بوو لە شوێن کەوتووانی بـوودا، ڕۆژێك هەسـتی دەکرد کە دەبێت پەیامی مامۆستاکەی لە ناو قـەومێکی وەحـشی و تووڕە بڵاو بکاتەوە. زۆرێك لە هاوڕێکانی ئەم کارەیـان بـە ترسـناك زانی بەڵام پورنا سوور بوو لەسەر ئەوەی کە دەبێت ئەم کارەبکات ئەو ئیمانێکی پتەوی هەبوو و دڵی پڕ بوو لە سۆزو خۆشەویستی بۆ هەموو بەشەریەت هەتا ئەوانەی کـە لـە نـەزانی و جەهلـدا دەژیـان، پورنا چووە لای بوودا هەتاکوو بۆ ڕۆیشتن مووبارەکی بکات، بـوودا پێی ووت : " پوورنا، تۆ باش دەزانی کە خەڵکی ئەم قەومە تورەن و هێرش دەکەنە سەریەکتر، ئەگەر ئیهانـەیان پـێ کردیـت و تـووڕە بوون تۆ چی دەکەیت؟"، بوودا ووتـی :" لـەو حاڵەتـەدا دەزانم کـە

ئەوان دۆست و بە بەزەیین لە گەڵمدا، چوونکە بە سیلاح برینـدارم ناکەن "، بوودا ووتی :" ئەی ئەگەر بەسیلاح هێرشیان بۆ هێنای؟"، پوورنا ووتی :" لەو حاڵەتەدا دەزانم کە ئەوان دۆست و بە بەزەیین لەگەڵمدا، چوونکە منیان نەکووشت "، بوودا ووتی :" ئەی ئەگەر تۆیان کووشت؟" پوورنا ووتی :" هەتا ئەگەر بمکوژن دەزانم کە ئەوان دۆست و بە بەزەیین لەگەڵمدا چوونکە ڕزگارم دەکەن لەو جەستە خاکیە."

بوودا کە بە تەواوی لە پوورنا ڕازی ببوو موبارەکی کرد و ووتی :" پورنا، تۆ بەهرەمەندی لەبەخشینی سەبر و خۆڕاگری، بڕۆ لەناو ئەو قەومەدا بژی و فێریان بکە کە چۆن وەك تۆ ئازاد بن "، پوورنا موبارەك و ئازاد بوو، ئەو نەترس بوو و ڕێگای ئازادی و ڕزگار بوونی فێری قەومەکە کرد. لە ڕاستیدا ئەمە چێژی کۆکردنەوەی ماڵ و گەورەیی نیە کە مرۆڤ ڕزگار دەکات، بەڵکوو تەنیا ئەگەر بزانین کە نزیکین لەخودا و لای خودا خۆشەویستین ڕزگارمان دەبێت. سووپاس کردنی خودا لە هەموو بارۆدۆخێکدا و خۆشحاڵ بوون سەبارەت بەهەرچییەکی دێتە پێش، نهێنی

ڕزگاربوونە.((ڕۆژگاری زێڕینی من، ئەمڕۆ لە دڵی مندایە)). یان وەکوو تۆکارام ووتوویەتی:

نەخواردنێکم هەیە نە پەناییێك.
بێ جێگە و ڕێگەم.
منالێکم نیە کە لە ماڵەوە چاوەڕێم بکات،
بەڵام کەسێك لە من دەوڵەمەندتر نییە
چونکە بەهرەمەندم لەشادی و خۆشەویستی.
من خودام هەیە، پڕ دەبم لەسۆز و عەشقی ئەو.
وەرە هەژاری، وەرە دەرد!
کاتێك کەخودا سوڵتانی دڵی منە،
هیچ زیانێکم پێ ناگات.
هەموو شتێك تێدەپەڕێت
وەکوو خەیاڵ دێن و دەڕۆن
من لەشادی نەبڕاوەییدا جێگیرم و ترسێکم نیە
چوونکە لەودا جێگیرم.
وە سێبەری هەمیشەیی ئەو ((خودا)) بەسەر ڕۆحمدا زاڵە.

بەشی شەشەم

چاودێری

ئێمە لە دونیای سەرنج ڕاکێشی خەیاڵاوی و یەخسیر بوونەکاندا دەژین. تیغی ویستی نامرۆڤانە، خۆ بەزل زانین، جەهل و نەزانین، بێزاری، دڵەڕاوکێ و قەلەقی، ترس و تەماح ڕۆحی ئێمەی بریندار کردووە.

ڕۆحی ئێمە برین و زامی زۆرە، ئەم برینانە دەبێت سارێژ بکرێن. بێ دەنگی دەتوانێت ئەم برینانەسارێژ بکات.

چاودێری چییە؟

دەستەواژەی چاودێری (مێدیتەیشن) لە ڕیشەی لاتینی و بەمانای (سارێژ) ە، ئێمە لە دونیای سەرنج ڕاکێشی خەیاڵاوی و یەخسیر بوونەکاندا دەژین، تیغی ویستی نامرۆڤانە، خۆبەزل زانین، جەهل و نەزانی، بێزاری، دڵەڕاوکێ و قەلەقی، ترس و تەماح، ڕۆحی ئێمەی بریندار کردووە. ڕۆحی ئێمە برینداری زامەکانی زۆرە. ئەم برینانە دەبێت سارێژ بکرێن.بێ دەنگی دەتوانێت ئەم برینانەسارێژ بکات.

تۆماس مێرتن (Thomas merton) لەکتێبی (ئاوە بێ دەنگەکاندا) نووسیوویەتی :(ئەگەر دمانەوێت چاك بینەوە، پاك بینەوەو بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانمان ووزە وەربگرین، دەبێت هەموو ڕۆژێك لەئاوە بێ دەنگەکاندا ڕۆ بچین). وەکوو باپیرەی خۆشەویست دەڵێت، بۆ ئەنجامدانی چاودێری پێویستە هەرچی قووڵتر بچینە ناخی خۆمانەوە.هیچ کەسێکی تر ناتوانێت ئەم کارەمان بۆ ئەنجام بدات، ئێمەدەبێت خۆمان چاودێری خۆمان بکەین تاکوو بگەینە ئاسوودەیی دەروون. دبێ قیژەو هەرای مێشکی بێ قەرارمان بکوژێنینەوەو غرور، دەمارگیری، خۆویستی و مەشغەڵەکانی مێشك لە خۆمان دوور بخەینەوە.ئێمە پێویستمان بەوەیە کە پەردەکان یەك لەدوای یەك لابدەین تاکوو بگەینە قووڵایی دەروون و هەست بەو تیشکە پاك و سپیەی دەروون بکەین. چاودێری وەکوو هەموو ئەزموونەکانی تری مەعنەوی، لە دەرەوە بۆمان نابێت. هەرچەندە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی گەشەی مەعنەویدا، هۆکارە دەرەکیەکان دەتوانن ژیانی دەروونی ئێمە بخەنە ژێر کاریگەرییەوە. هەموو ئەو شتانەی کە هەستی پێ دەکەین، بیر دەکەینەوە، دەخەوین، دەبیستین، یان دەڵێین، لەو کاتانەی کە لە بێدەنگیدا ڕۆدەچین، هەموویان لەمێشکی ئێمەدا

ڕەنگ دەداتەوە. هەر لەبەر ئەوەیە کە دەبێ ئاگامان لە لایەنی دەرەکی ژیانمان بێت و دەبێ ئاگامان لەئەفکار، هەستەکان، ویستو ئاواتەکان، قسەو کردارمان بێت.

چاودێری و ئاگا لێبوون، کردنەوەی دەرگای مێشك و ڕووانینە بۆ ناوەوە. پشت تێکردنە لە هەموو بابەتە دەرەکییەکان و سەرقاڵ بوونە بە دەروون و دۆزینەوەی ئەو تاکە ڕاستی و واقیعیەتەی کە خودایە. چاودێری چاوپێکەوتنێکی دەروونیە کە لەوێدا هەموو پەردە ناڕاستیەکان یەك لەدوای یەك هەڵدەگرین. زیارەتکەردەبێت بەشێوازی (نە ئەوە نە ئەویتر)بچیتە پێش : ((ئەمە خودا نیە، ئەمەش خودا نیە، من تەنیا ئەوم دەوێت)). زیارەتکەر هەرچی زیاتر بچێتە ناو بێدەنگیەوە زیاتر حەقیەقت دەناسێت، ئەو لە بێدەنگیدا بۆی دەردەکەوێت کە ئەو دروستکراوێك نیە کە پابەندی کات و شوێن بێت، بەڵکوو کوڕی هەتا هەتاییەو لێرە بوونی هەیە.ئەو بوونەوەرێکی گۆشەگیر نیە، بەڵکوو شەپۆلێکە لە زەریای بێ کۆتا، ئەو لەگەڵ سەرتاپای ژیان و خیلقەتدا یەکە، لە هەمووانداو هەمووانیش لەودان. لە سەفەرێکدا بۆ لای ئەبەدیەت و هەمیشەیی باشتر وایە کە بەهرەمەند بین لە سۆزو ڕێنمایی خوا پەرستان و پیاو چاکان. کەسێك کە لە گەڵ خودا دەژێت زیندووە.

وەها کەسێك ناو دەبەین بەگوورو (Guru) یان مامۆستای مەعنەوییەکان. ئەو درەوشاوەیەو و لە فێرکردەی هەزارەها کتێب باشترە.

ئەگەر بمانەوێ نهێنی ژیان بزانین – کەهەمان خودایە– باشتر وایە بە دوای کەسێکدا بگەڕێین کە پاك، بێ گەرد، پیرۆز و ئازادە.بە هۆی سۆزی ئەوە کە ڕۆیشتن بە ڕێگادا ئاسان دەبێت. ڕێگایەك کە ئوپانیشادا بەباریکتر لە لێوی تیغی ناو بردووە. بە مەبەستی گەشەی مەعنەویمان دەبێ دوور بکەوینەوە لە دونیای پڕ لە هەراو قیژە، هەموو ڕۆژێك بەلانی کەمەوە کاتژمێرێك بەبێ دەنگی بەسەر بەرین. لەسەرەتادا یەك کاتژمێر بێ دەنگی زەحمەتە، بۆیە واباشترە کە بە پانزدە دەقە بێدەنگی دەست پێ بکەین و دواتر زیاتری بکەین، بەڵام چۆن دەبێ بێدەنگ بین؟ ئەگەر بکرێت گۆشەیەك لە سروشت هەڵبژێرین کە دوور بێت لە دەنگی سەیارەو خەڵك، بەڵام کاتێك شوێنێکی وامان دۆزییەوە، ڕەنگە جگە لە ئەمانە دەنگێکی تر ببیستین، چوونکە دەنگ دووجۆرە: دەنگە دەرەکیەکان و ناوەکیەکان. دوورکەوتنەوە لە دەنگە دەرەکیەکان ئاسانە، بەڵام بێدەنگ کردنی دەنگە ناوەکیەکان زۆر

زەحمەتە. ئەم دەنگە ناوەکیانە پێك هاتوون لە هات و هاوار و دەنگە دەنگی ئەفکار و ویستە جیاواز وەهەندێ جار دژ بەیەکەکان.

دەڵێن ڕۆژێك ئامۆژگاریکەرێك بە گوورونانکی ووت :" تۆ کە قسە لە یەکیەتی هیندوەکان، مسوڵمانەکان و مەسیحیەکان و زەردەشتیەکان دەکەیت و پێت وایە کە هەموو بەندەکانی خودا یەکسانن و بۆ خودا خۆشەویستن، لەگەڵ من وەرەو وەکوو من خواپەرستی بکە". گوورونانك قبووڵی کرد و لە گەڵیدا ڕۆیشتە پەرستگاکەی ئامۆژگاریکەرەکە و ئەویش چۆنیەتی پەرستنەکەی خۆی فێری گوورونانك کرد و دواتر دەستی کرد بەپەرستیش، بەڵام لە میانەی پەرستندا بینی کە گوورونانك وەستاوەو پەرستش ناکات، بۆیە پێی ووت: "بۆچی وەك دار ڕەق ڕاوەستاوی و پەرستش ناکەیت؟" گوورونانك وەڵامی دایەوە:" براکەم ! ئەگەر تۆ تەنیا زیکرو پەرستشت کردبایە منیش پەرستشم لەگەڵ دەکردی بەڵام لەکاتێکدا کە لێوەکانت ووتەی پیرۆز و موبارەك دەڵێنەوە کەچی مێشکت سەرقاڵەو بیر لە ماییەنکەت دەکەیتەوە کە بڕیار وایە بێچوویەکی ببێت، ئینجا تۆ دەتەوێت بزانی کە ڕەنگی پێستەکەی چۆنە، وە حەز دەکەیت کە ڕەنگی سپی بێت".

بەڵی ئەمە حیکایەتی زۆرێك لە ئێمەیە. ئێمە بێدەنگ دەبین، لێوەکانمان زیکردەکەن بەڵام مێشکمان خەریکی چەند شتێکی ترەو بەردەوام پرسیار دەکات لەکاتی بێدەنگیدا. ئەو بابات و ئەفکارانەی کە بە درێژایی ڕۆژ بیریان لێدەکەینەوە، پەیدا دەبن و وەکوو کۆمەڵێك پێشوولە ئارامی و ئاسایشی ئێمە تێك دەدەن و هەرچەندە هەوڵ بدەین کە لایان بدەین ئەوان زیاتر بەرگری دەکەن.

****

بەڵام دەبێ چی بکەین؟ هیچ! تەنها بێدەنگ بین، بینەری بێدەنگیەك بین کە سەریری دیمەنە جۆراوجۆرەکانی مێشك دەکات، ڕێك وەکوو ئەوەی کە لە ژووری شانۆدا دانیشتبین و هونەرمەندەکان دێنە سەر دیمەنەکەو ڕۆڵیان دەگێڕێن و دواتر دەڕۆن. تەنیا سەیر بکەن، سەیری ئەم هزرە زۆرانە بکەن کە لە قووڵایی مێشك دێنە دەرەوە، ئەم ئەفکارانە تایبەت نین بەئێوە، ئێوە هیچ پەیوەندیەکتان لەگەڵ ئەم ئەفکارانەوە نیە. ئەوان دێن، لێبگەڕێن با بێن، بە زوویی تێدەپەڕن و ژووری مێشکتان ڕوونتر و درەوشاوەتر دەبێت لەپێشان. ئەم ئەفکارانە بریتییە لەو لێڵ و تەموومژەییەی کە بە درێژایی ساڵانی ڕابردوو لەناو خانەکانی

مێشكتان كەڵكەی كردووە، ئەگەر ئەم چڵك و پیسیە بشۆن شاد و خۆشحاڵ دەبن و ئەو بۆنە ناخۆشەی كە لەم شۆرینەوە پەیدا دەبێت نابێت بێزارمان بكات. بە تێپەڕبوونی زەمەن، مێشك هەروەكوو گوڵاوەكان ساف و ئارام دەبێتەوە.وەها مێشكێك دەبێتە سەرچاوەی خۆشی نەبڕاوەو ئارامی. لە ئۆپانیشادا هاتووە:" مێشكی مرۆڤ تاكە هۆكاری یەخسیری و لە هەمان كاتدا تاكە ئامرازی ڕزگاربوونی مرۆڤە". بۆ ئەوەی بێ دەنگ بین، دەبێ فێری بێ دەنگی و خامۆشی ببین، واتا هیچ كارێك ئەنجام نەدەین. خواناسێكی ئینگلیزی دەڵێت:" مرۆڤ هەرچەندە زیاتر چالاكی هەبێت زیاتر زیندوەو هەرچەندە زیاتر زیندوو چالاك بێت، خودا لەودا زیاتر چالاك و ئەكتیڤە.كەواتا بۆ بێ دەنگ بوون دەبێ فێری هوونەری جیاكردنەوەی باروخی گۆڕاوی مێشك و ڕاكردنەكانی بین كە زۆر خێراترە لە فرۆكە شەڕكەرەكان. ئەم مەشقە سادەیە دەتوانێ لەو بارەیەوە زۆر كاریگەر بێت. وا دابنێین كە مێشك وەكوو ژوورێكە، لەم ژوورەدا گۆشەیەك هەڵبژێرین و دواتر ئەم گۆشەیە هەڵگرن و پاكی بكەنەوە، دواتر لەناوی دابنیشین و سەیری حەرەكات و جووڵەكان و هەڵچوونەكانی مێشك بكەن. ئەگەر بتوانن خۆتان لەم ئەفكارە جیا بكەنەوە، ئەوا لەڕاستیدا توانیوتانە بە

سەر مێشکی خۆتاندا زاڵ بن و هەواو نەفستان تێك شکاندووە کە نەفس لە نێوان ئێوەو خودادا ڕادەوەستێت. دواتر دەگەنە زانیاریەکی تر کە وادەکات لە نێوان کارو ئەرکەکانی ڕۆژانە، دڵتان لەلای خودا بمێنێتەوە.

مەشقی تر : کاتێك لەبێ دەنگیدا دادنیشن مێشکتان پێشکەشی خودا بکەن وبەوی بسپێرن. هەر کاتێك دەبینن مێشکتان هەڵدێت دووبارە بیگەڕێننەوە بۆ حزوری خودا. هەتا ئەگەر یەك کاتژمێری تەواو تەنیا سەرقاڵی ئەوەبن کە مێشکتان بگەڕێننەوە لای خودا ئەوا مەشقی چاودێریتان سەرکەوتوو بووەو ئەم کاتژمێرەتان بەخۆڕایی تێنەپەڕاندوەو وردە وردە مێشکتان ئارام دەبێت وتامی شیرینی بێ دەنگی دەچێژن. بە مەبەستی چوونە ناوە بێ دەنگیەوە، دەبێ ناوی خودا دووبارە بکەنەوە یان بیر لە لایەنێکی حەقیقەتی خودا یان ڕووداوێکی ژیانی خوا پەرستان و عاشقانی خودا دووبارە بکەنەوە.بێ گوومان خواوەند لە سەرووی هەموو ناوێکە بەڵام خواناسان بەناوە جۆراوجۆرەکان بانگی خودایان کردووە، ئێوەش ئەو ناوە هەڵبژێرن کە بە دڵتانەو دووبارەی بکەنەوە بەڵام تەنیا بە زمانتان ناوەکە دووبارە مەکەنەوە، بەڵکوو بەدڵتانەوە دووبارەی بکەنەوە، بەعیشق و مەدح و سووپاس. لەکاتیکدا کە فرمێسکتان لەچاودایە، ئەوەندە ناوەکە دووبارە

بکەنەوە کە خۆتان لەبیر بکەن و هەست بەحزوری موبارەکی خوا بکەن لەلای خۆتان. ووتویانە کە(ابو سعید ابوالخیر) لەسەرەتادا شاعیرێکی بەناوبانگ بوو کە شیعری دونیایی دەووت، ڕۆژێکیان کە بەئاگا هاتەوە، وازی لەڕێگای ناوبانگی هێناو لە خزمەت مامۆستایەك دانیشت. مامۆستاکەی پێی ووت :" هەموو سەدو بیست و چوار هەزار پێغەمبەری خودا هاتوون تاکوو یەك ووشە ڕابگەیەنن، ئەوان داوایان لەخەڵك دەکرد کەناوی (اللە) لە دڵەوە بڵێن و خۆیان پێشکەشی ئەو بکەن، جا ئەوانەی کە تەنیا بەگوێی ئاسایی بیستیان، بەگوێیەك وەریان گرت و لە گوێکەی تریانەوە چووە دەرەوە، بەڵام ئەوانەی کە بە دڵ بیستیان لە ڕۆحی خۆیاندا جێگایان کردەوەو خۆیان لەگەڵ خودا تێکەڵ بوون. ئەوان لە زوڵمو ستەمی دونیا ڕزگاریان بوو و بەشێوەیەك لە ناو کەلامی خودا ڕۆچوون کەئیتر خۆیان وون کرد." بەبڕوای من ناوی خودا وەکوو دەرگایەکی داخراوە ئەگەر ئەم دەرگایەمان کردەوە، ئێمەش دەچینە حزوری هەمیشەیی خودا. ڕێگای کردنەوەی ئەم دەرگایە، عەشق و خۆشەویستیە، دەکرێ جگە لە ناوی خودا بیر لە هەندێ هەڵبژاردەو پیاوە مەزنەکانی بکەینەوە وەکوو پێغەمبەر محمد (ﷺ) و حەزرەتی عیسی (سەلامی خوای لێ بێت)، یان ئەو پیاوە لە خوا ترسانەی کە خۆشمان دەوێن. خواوەند بەدوورە لە شێوەو

جەستە و فیزو خۆ بەزل زانین، بەڵام ڕوون کردنەوەی بی سنووری لە ڕێگای مرۆڤە خوادۆستەکان وەکوو پێغەمبەران، ئەولیاو، پاکان و عارفان ناردۆتە خوارەوە تاکوو ڕێنمایی بەشەرییەت بکەن. ئێوەش یەکێك لەم ڕوونکەرەوانە هەڵبژێرن و بیری لێ بکەنەوە بەڵام بیرتان نەچێت نابێت خۆتان بەند بکەن بەم ڕوون کەرەوەو ڕێ نیشاندەرانە چوونکە دەبێت هەموو ڕێنیشاندەرەکان تێبپەڕێنن هەتاکوو بگەنە زاتی پاکی پەروەردگارو بیدۆزینەوە..

ماستیرا ووتوویەتی :" کەسانێك کە تەنیا لەڕێگای نیشانە ورێنیشاندەرێکەوە پەرستشی خودا دەکەن، دواتر خودای شاراوە لە ناو ئەو ڕێنیشاندەرانە لە دەست دەدەن. کە وابوو بیر لەو ڕێ نیشاندەرو ڕوون کەرەوانە بکەنەوە کە جێگەی ڕەزامەندی دڵتانن و دواتر سنووری ئەوانیش ببەزێنن تاکوو بگەنە ئەو کەسەی کە لە سەرووی هەموو نیشانەو ڕێ نیشاندەرێکدایە.

بوودا باسی پێنج جۆر چاودێری کردووە،،

یەکەمین جۆری چاودێری، چاودێری عەشقە کە لێرەدا بە دڵەوە هیوای خۆشبەختی هەموو بوونەوەرەکان و هەتا دوژمنەکانیشمان دەوێت.

جۆری دووەم: چاودێری سۆزو بەزەییە، کە لێرەدا بیر لەهەموو بوونەوەرە خەمبارو ئازار دیووەکان دەکەینەوە و وێنای خەم و

ئازارەكانیان دەكەین تاكوو سۆزی قووڵی دڵمان بێدار بكەینەوە بەرامبەر بەئەوان.

چاودێری سێیەم :چاودێری شادی و سرووره، كەلێرەدا بیر لەخۆشحاڵ بوونی خەڵك و شاد بوون لە ڕێگای شادی ئەوانەوە دەكەینەوە.

لەچاودێری چوارەمدا: بیر لە دەرەنجامەكانی ڕەچاو نەكردنی ئەخلاق دەكەینەوە. لەو چاودێرییەدا دەری دەخەین كە چێژی ماددی زوو تێدەپەڕێت و دەرەنجامی وێرانكەری هەیە.

لە چاودێری پینجەمدا: كەچاودێری ئارامی و ئاسایشە لە خۆشەویستی و بێزاری و سامان و پێویستی تێدەپەڕین و بەئارامیەوە سەیری چارەنووسمان دەكەین.

لەژیاندا دەبێ چاودێری لەگەڵ پێداویستیە دونیاییەكان تێكەڵ بكەین، چوونكە نابێت واز لە ئەرك و تەكلیفە دنیایی یەكان بهێنین و تەنیا خەریكی چاودێری و خۆگرتنەوەبین، بەڵكو لەو ڕۆژەدا دەبێت ساتێك لە دونیا دوور بكەوینەوەو بەتەواوی خۆمان تەسلیمی خودا بكەین و لەدوای چاودێری و خۆگرتنەوە دەبێ بگەڕێینەوە بۆكاری ڕۆژانەو ووزەی چاودێری بۆ كاری ڕۆژانەمان بەكاربهێنین. وەها كارێك دونیا پیرۆزو موبارەك دەكات. لەڕێگەی

ئەم کارەیە کە خودا خۆی حزوری دێتە سەر زەوی، واتا کارێکی وا پردێکە لە نێوان بەندەو خودا، کە وابوو بەدەستێك دامەنی خودا دەگرین و داوای یارمەتی لێدەکەین و بە دەستێکی تریش خەریکی کاری ڕۆژانەمان دەبین، بەڵام مەسەلەکە لێرەدایە کە چۆن دەتوانین هەتا لەنێو کاری ڕۆژانەماندا خودا وەبیر خۆمان بهێنینەوە.

****

١. جاروبار هەرچەندە کە دەتوانن لە میانەی کاری ڕۆژانە بوەستن و دڵتان تەرخان بکەن بۆ گفتوگۆ کردن لەگەڵ خودا. بە شێوەیەك قسەی لەگەڵ بکەن کە تەشبیە نەبێت دەڵێی لەگەڵ دایکتان یان هاوڕێیەکی خۆشەویستتان قسەدەکەن. پێویست ناکات ووشەکانتان زۆر موحتەرەمانەو جیدی بێت یان لە کتێبێکی ئاینی هەڵتان بژاردبێت و بیڵێنەوە بەڵکوو ئەوەی کە بە خودای دەڵێن با بەشێوەیەکی سروشتی و خۆویست لەپاکی و سادەیی دڵتان هەڵقوڵێت.

داداجی ووتوویەتی :-

خودایا دڵم تینووی نوورو عەشقی تۆیە

هەموو ڕۆژێك وەرە بۆ ناو هزرو ئاواتەکانم

بۆناو خەیاڵەكانم، پێكەنین و فرمێسكەكانم
بە میهرەبانی خۆت لەكاتی فەرامۆشكارییەكانمدا، پەیدا ببە
وەرە بۆ ناو پرستشم، كارم، مەرگ وژیانم !
بەسۆزو عەشقی خۆت لەگەڵم بە !

لەساتەكانی دەردو ترسدا بانگی خودا بكەن وبڵێن:" ئەی یارمەتیدەری بێ پەنایان !". هەتا ئەگەر بەهەڵەدا چوونەو تووشی گوناه بوون، دیسان دەستەكانتان بكەنەوەو بڵێن ئەی خودایە دەستم بگرە !" كاتێك سەرقاڵی كاروباری ڕۆژانەتانن داوا لەخودا بكەن كە لە لاتان بێت، تاكوو هەر كارێكی بچووك كە ئەنجامی دەدەن ببێتە پەیوەندییەك لەگەڵ خودا، ئەو پێویستیەكی بەكارەكانی ئێمە نیە بەڵام زۆر تامەزرۆی هەموو ئەو كارانەیە كە بەعەشقەوە ئەنجامیان دەدەین

٢.كارێك مەكەن كە ئاسایشی مێشك و دڵتان تێك بدات. ژیانی ڕۆژانەتان بەشێوەیەك ڕێك بخەن كە ئاسایشی دەروونتان بەهێز بكات و لە ناوی نەبات، كەواتا خۆتان بەدوور بگرن لە زیادەڕەوی لەكاركردندا، هیچ كات پەلە مەكەن، كارەكەتان لەسەرخۆ و بەنەرمی و خۆشەویستیەوە ئەنجام بدەن. مێشك و دڵتان

پێشكەشی خودا بكەن ئەو كات ڕۆحتان بەهێز دەبێت و هەموو جیهان بەڕووتان پێدەكەنێت.

٣. لەمیانەی كارەكانتان، هەتا لە ستایش و دوعاكانتاندا، دووبارەو دووبارە بۆ ساتێك بچنەوە بۆ ناخی دڵتانەوەو قسە لە گەڵ خودا بكەن.بەچاوی دڵ سەیری جوانی خودا بكەن، هەست بە حزورو بوونی خودا بكەن، ئەم كارە بەدرێژایی ڕۆژ، كاتێك كە دەچنە قووڵایی ڕوحتان چەندین جار ئەنجامی بدەن. هەرچییەكی كە هەتانەو هەنە، پێشكەشی بكەن بەخودا و سوپاسی عەشق و ڕەحمەتی ئەبەدی و هەمیشەیی خودا بكەن. بەدڵنیاییەوە ناكرێ لەماوەی ڕۆژێك یان هەفتەیەك یان مانگێك بگەنە ئەو قۆناغەوە، بەڵام هیچ شتێك مەحاڵ نیە بۆ كەسێك كە بەئیمان و ئیخلاسەوە ڕێگای كار بگرێتەبەر.، مەگەر خواوەند نەیفەرمووە(بەهەوڵدانی بەردەوام و ئیرادەی دڵەوە، دەتوانن بگەنە من). كە واتا وەرن با ڕێگای عەمەل بگرینە بەر، هەروەكوو چینیەكان ووتوویانە:" سەفەرێكی هەزاران كیلۆمەتری تەنیا بە هەنگاوێكەوە دەست پێ دەكات ".ڕەنگە لە هەدەف و ئامانج دووربین، بەڵام بە تەنیا هەنگاوێك كە هەڵی دەگرین تاكوو بگەینە خودا، ئەو سەدان هەنگاو

بۆلای ئێمە دێت. ئێمە وا گوومان دەکەین کە ئێمە بەدوای خودادا دەگەڕێین، لەکاتێکدا ئەوە خودایە کە بەدوای ئێمەدا دەگەڕێت.

چۆن بەرەو پێشەوە بچین؟

لێرەدا کۆمەڵێك ڕێنمایی دەخەینەڕوو کە وەکوو هەر پێشنیارێکی تر مەرج نیە تەنیا ئیش بەمانە بکەین. چاودێریکردن ئەزموونێکی زۆر تایبەتە کە قووڵترین بەشی ووجودی هەر کەسێك سەرقاڵی دەبێت. هەرکەسێك بۆ چاودێری کردن شێوازێکی هەیە، کەسێك کە خەریکی چاودێری و خۆگرتنەوەیە، دەبێتە زیارەتکەرێکی عاشق و هەمیشە لەجووڵەدایەو تامەزرۆیە تاکوو زیاتر لە قووڵایی ووجوودی خۆی ڕۆ بچێت، تا ئەو ڕادەیەی کە لە ناو تیشکی سپی و پاکدا ڕۆدەچێت و نقووم دەبێت. لێرەدا چەند پێشنیارێك دەخەینەڕوو:

١. گۆشەیێکی خەڵوەت و بێدەنگ هەڵبژێرن، تاکوو بتوانن تیایدا ساتێك لەڕۆژ بەبێ ئازاردان و تەنگ پێ هەڵچنینی خەڵك لەوێدا بەسەربەرن، ئەم شوێنە دەبێت دوور بێت لەدەنگی تەلەفۆن و نووری کەم بێت.

٢. وا باشترە بەیانی زوو، پێش خۆر هەڵاتن لەخەو هەڵسن. سێ کاتژمێری بەر لەخۆرهەڵاتن پێی دەوترێت براهما

میوترالێ(Brahma Meotral)وە بۆ چاودێری کردن کاتێکی شازەو گونجاوە.لەو ساتەدا زەوی ئارام و پاکە، و لەش حەساوەتەوەو مێشك هۆشیارە بەڵام ئەکتیڤ نیە. کاتی ڕۆژئاوا بوونیش ساتێکی گوونجاوە، بەڵام ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك ئەم ساتانە بۆتان گوونجاو نین دەتوانن هەر کاتێکی هەڵبژێرن کەتیایدا ئاسوودەن.

٣. ئەگەر لەکاتی چاودێری کردندا هەست دەکەن خەوتان دێت، دەتوانن یەك ئیستیکان چا یان قاوە بخۆنەوە یان تۆزێك پیاسە بکەن و وەرزشێکی سووك ئەنجام بدەن.

٤. وا باشترە لە کات و شوێنێکی دیاری کراودا چاودێری ئەنجام بدەن. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کاتێك وەختی چاودێری کردن دێت، ئێوە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بچنە ناو حاڵەتی چاودێرییەوە.

٥. بەلایەنی کەمەوە دەبێت دوو کاتژمێر پاش نان خواردن و هەروەها کاتێك چاودێری ئەنجامی بدەین کە لاشەمان زۆر ماندوو نەبێت.

٦. کاتی چاودێری وا باشترە جلی فەراح و گوشاد لەبەر بکەن، ڕەچاوکردنی ئەم کارەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە تەواوی هەست

بە ئاسوودەیی بکەن. جلەکان دەبێت پاك بن وە ئەگەر بکرێت دەبێ جلی تایبەتیتان هەبێت.

٧. پێشنیاری حاڵەتیکی تایبەتی ناکرێت بۆ چۆنیەتی دانیشتن لەچاودێری کردندا، حاڵەتێك هەڵبژێرن کە بتوانن بۆ کاتێکی زۆربە ئاسوودەیی و بە بێ جووڵاندنی لەش دابنیشن. ئەو جار لە خوارووی ژوورەکە دابنیشن (وا باشترە خوارووی ژوورەکە بە بەتانیەکی تەنك داپۆشن) وە بەحاڵەتی چوارئەژنۆ یان لەسەر کورسیەك دانیشن بە شێوەیەك کە بنی پێتان لەسەر زەوی بێت، بەڵام ئاگاتان لێ بێت کەدەبێ ستوونی فەقەراتتان ساف بێت هەتاکوو پرانا (Prana)یان ووزەی سەرەکی بەئازادی لە لەشتاندا بجوولێتەوە. مەجوولێن، ئاسوودە دەبن، ئاسوودەو هۆشیاربن.

٨. ئەگەر لەکاتی چاودێریدا هەستتان بەدەرد یان خوران کرد لەهەر بەشێکی جەستە، ئەم بەشە مەجوولێنن، بەڵکوو لەمێشکی خۆتاندا بڵێن، دەرد.... دەرد.... دەرد. ئەوکات دەردەکە لادەچێت و دەتوانن درێژە بدەن بە چاودێری کردنەوە، بەڵام ئەگەر ئێشەکە تەحەموول نەدەکرا، حاڵەتی دانیشتنتان بەبێ چەماندنەوەی پشت بگۆڕن.

٩. وا باشترە لەکاتی چاودێری کردندا پێبکەنن ئەو کارە مێشکتان ڕوون و شاد دەکات.

١٠.بحەسێنەوەو چەند هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژن. چەند جار ناوی خودا بەشێوەیەك دووبارە بکەنەوە کە دەنگی لە مێشکتاندا بزرنگێتەوەو خۆتان بیبیستن. سەرنجی مێشکتان با بۆ لای سەرەوە یان ناوەوە بێت. دەکرێ سەرنجی مێشك بۆ سێ لایەن بڕوات : یەکەم:دڵ، مەبەست دڵی ئاسایی نیە، بەڵکوو دڵی مەعنەوی کە لەمیانەی قەفەسەی سنگ بەدرێژایی دڵی ئاسایی قەراری گرتووە.دووەم: خاڵی نێوان برۆکان.سێیەم: تەوقی سەر، هەر شوێنێك کە زانیاریتان ئاسانتر لەوێدا جێگیر دەبێ، هەڵیبژێرن.

١١.ناچارنین جەخت لەسەر ئەم خاڵانە بکەنەوە بەڵکوو تەنیا ئاگاتان لەم خاڵانە بێت و لەکاتی چاودێریدا زانیاریەکانتان ئاراستەی ئەوێ بکەن و ئەو کات چاودێری کردن دەست پێ دەکات.لەبەشی تر چەند جۆر چاودێریەك پێشنیارکراوە، دیارە شێوەکانی چاودێری زۆرە، بەڵام شێوەیەك هەڵبژێرن کە بەدڵتانەو حەزی لێدەکەن

****

١٢.کاتێك لەسەرەتاوە هەوڵ دەدەن تەرکیز بکەن، ئەفکارتان بڵاو دەبێت ومێشکتان دەست دەکات بەپرسیار کردن. ئەم کارەئاساییە، مێشك عادەتی وایە پرسیار دەکات، دەبێ پرسیار بکات و بڵاو بێت. مێشکتان چەندین جار بڵاو دەبێت، دەبێ بە میهرەبانیەوە ڕووبەڕووی لادانەکانی مێشك ببنەوە. بەتووڕەییەوە ئەم لادانانە لەمێشك دوور مەخەنەوە.لەگەڵیاندا لەسەر خۆبن و هێمایەك لەسەر هەر کام لەم لادانانە دابنێن. بۆ نموونە: ڕابردوو، ئاینده، بەنرخ، بێ نرخ، حسادەت، خۆزگە، نەفرەت، تیەچاو، مەیل، خۆویستی و... هتد. کاتێك ناویان لەسەر دادەنێن، لێتان دووردەکەونەوەو ئێوە لە نێو ئارامیدا جێدەهێڵن، کاتێك ئەوان وون دەبن، تەرکیز دەگەڕێتەوە سەرپرۆسەی چاودێری کردن.

١٣.ئەگەر لەگەڵ چاودێری کردندا، نوور یان شێوەوێنە دەبینن، دەنگێك ببیستن، یان بۆنێکی خۆشتان بۆ دێت، بەبێ خۆ بەند کردن پێیانەوە سەیریان بکەن. هەست بەغرور مەکەن و لەهەمان کاتدا ئەو شتانە دوورمەخەنەوە. ئەوان عادەتەن نیشانەی بەهێزتر بوونی هەستەکانی بینین، بیستن، و بۆن کردنن. هەندێك لەخەڵکی ئەم ئەزموونانەیان هەیەو هەندێك نیانە. ئەزموونەکان بەتەنیایی مانایێکیان نیە بەڵام ئەوەی کە جێگەی بایەخە، بریتییە لە گەیشتن بەپاکی، ئارامی، عەشق، سۆزو شادی و گۆڕینی ژیانی تاك.

١٤.لەدوای چاودێری کردن، یەکسەر مەچوون بەلای ئیشەکانتانەوە بەڵکوو بۆ چەند دەقەیەك ئارام دابنیشن و بە لەسەرخۆییەوە لە دونیای خەڵوەت و بێ دەنگیەوە بچنە نێو دونیای چالاکیەکان.

١٥.دەبێ ڕۆحی چاودێری کردن لەگەڵ خۆتان ببەنە لای دونیای کارەکانتان، ئەو ئارامی و پاکیەی کەلەچاودێریدا وەرتان گرتووە دەبێت لە هەڵسوکەوت و مامەڵەکردنتاندا لەگەڵ خەڵکیدا ڕەنگ بداتەوە.دەبێ واز لە کۆمەڵێك هەست وەکوو بێزاری، تووڕەیی، ڕق و قین، خراب ویستی، تەماح، فیزلێدان، خۆویستی، پەستی، حەسوودی، پەرێشانی و دڵەڕاوکێ بهێنن.

بەڵام لەپرۆسەی چاودێری کردندا :

١. یەك مانترا (mantra)، واتا ووشە یان بڕگەیەکی پیرۆز کە بۆتان نمادو نیشانەی خودا، حەقیقەت یاخود عەشقە هەڵبژێرین، هەرچەندەی مانتراکە بچووکتر بێت باشترە، وە ووشەکە بەئاوازو عەشقێکی قووڵ و ویستی دڵەوە، ئەوەندە دووبارەی بکەنەوە کە لە مێشکتاندا جێگیر بێت و لە هەموو کاتەکاندا ئاگاتان لێی بێت، هەتا ئەو ساتەش کە کاردەکەن یان نووستوون.

مانترا یان ئەو دەستەواژەیەی کە بەدڵتانە هەڵبژێرن، خواوەند لەسەرووی هەر ناوێکە، بەلام خواناسان بەو ناوە جۆراوجۆرانە

بانگیان کردووە، هەموو ناوەکان ڕێنمایی ئێوە دەکات بەرەو ئەو ناوە تاکە.

٢.چاودێری لەسەر ئەو شتە یان ئەو وێنەیە بکەن کە خواتان وەبیر دەهێنێتەوە، لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا دەتوانن بە پێچەوانەی یەکێك لە خواپەرستە مەزنەکان بیربکەنەوە، ئەو شتە یان وێنەیە لە بەرامبەرچاوەکانتاندا دابنێن، چاو ببڕنە وێنەکە، ئەم کارە بەبێ شلەژانی و لەسەر خۆ ئەنجام بدەن، چاوەکانتان لەسەر یەك دابنێن، وێنەیەکی هاوشێوەی وێنەکەی پێشوو لە پەردەی مێشکتاندا دەبینن کە لە دوای ماوەیەك دەڕوات و نامێنێت، چاوەکانتان بکەنەوەو دووبارە سەیری وێنەکە بکەنەوە، ئەم کارەچەندین جار دووبارە بکەنەوە، دواتر دەگەنە قۆناغێك کە دەتوانن وێنەکە لە هەر شوێنێکی تر کە ئێوەی لێن ببینن.

٣. شێوەکانی یەکەم و دووەم تێکەڵ بکەن، جەخت لەسەر وێنەکە بکەنەوە، لە هەمان کاتدا ناوی خودا دووبارە بکەنەوە دەبینن کە ئەم مەشق و خۆ ڕاهێنانە زۆر سوود بەخشە.

٤. بیر لە ڕووداوێکی ژیانی خوا پەرستان و ئەولیای خوا بکەنەوە. مێشکتان سەرقاڵ بکەن بەو ڕووداوەوە، بەخۆتان بڵێن:" کەی وەکوو ئەوم لێدێت؟ ئەو زۆر میهرەبان، بەخشەر و خۆڕاگر

بوو". بەتەرکیز کردنەوە لە سەر ئەم جۆرە ڕاست و ڕووداوانە لە نێو قووڵاییێکی زۆرتر لە وجوودی خۆتان ڕۆدەچن.

٥.تەرکیز بکەنە سەر سۆز، بیرۆکەیەك، ئاواتێك یان خەسڵەتێکی وەکوو عەشق، ئاسایش، خۆ بەکەم زانین، سۆز و نەرمی و لەسەرخۆیی.

٦. لە سەرەتاوە ڕاستەوخۆ بیر لە خودا مەکەنەوە،بەڵکوو سەرنج بدەنە ئەو خودایەی کە لە دڵی مامۆستایەکدایە کە ئەویش خۆی بەندەی خوایەو خودا دەپەرستێت، ئینجا ئەو کەسە ڕەنگە زیندوو بێت یان مردبێت وپێغەمبەر یا پیاو چاکێکی خودا بێت. لەهەر حاڵەتێکدا لەمێشکی خۆتاندا وێنەی ئەو کەسە بکەن کە بە حەماسەتەوە خوا دەپەرستێت، چاودێری ئەم وێنەیە بکەن، دواتر دەرەنجامێکی باشتان دەست دەکەوێت.

٧.بیر لەقسەی پیاوێکی مەزن یان ووشەیەك لە نووسراوێکی پیرۆزبکەنەوە کە بەدڵتانە.لەبەشی داهاتووی ئەم کتێبەدا کۆمەڵێك لەم ووتانە هاتووە، چەندین جار ئەم قسانە دووبارە بکەنەوە، ڕێگا بدەن کەمێشك لەدەورەی ئەم دەستەواژانە بسوڕێتەوە، بچنە ناو قووڵایی مانای ووشەکان، کۆمەڵێك ئەفکار دەبینن کە لە دەرەوەی ئەم ووشانە ووجودیان هەیە، دواتر دەگەنە قۆناغێك کە ئەفکارتان لەناودەچن و ئێوە لە مێشك تێپەر دەبن.

٨. تەرکیز لەسەر نەفستان بکەنەوە، هەست بە هەوا بکەن کە لە لووتتان دێتە ژوورەوە، وەدوای هەوا مەکەون، بەڵکوو تەنیا ئاگاتان لەکوونەکانی لووتتان بێت کە هەوا دێتە ناویان و دواتر دەچێتە دەرەوە، کۆنترۆڵی هەناسەتان مەکەن هەوڵ مەدەن کە هەناسەکەتان قووڵ بکەنەوە، ئەم کارە مەشقی هەناسە نیە. مەبنە رێگری هەناسەتان، کاتێك هەوڵ دەدەن کە تەرکیز لەسەر کوونەکانی لووتتان بکەنەوە، مێشکتان چەندین جار لەو مەبەستە لادەدات لەو کاتەدا تەنیا دەبێ بەهێواشیەوە مێشکتان بگەڕێننەوە بۆ لای هەناسە، شەڕ لەگەڵ ئەفکارو هەستەکانتان مەکەن، بەنەرمیەوە بیرتان بگەڕێننەوە بۆ هەناسەکە،دەبینن هەناسەکە هێواش تر و هێواش تر دەبێت، ئەوەندە لەسەرخۆ کە بەزەحمەت دەکرێ هەستی پێ بکەن. نابێت عەزەلات وبەشەکانی جەستەتان رەق بکەن، هەوڵ نەدان بۆ ئەم کارانە کلیلی سەرکەوتنی چاودێرییە.کاتێك ئەم جۆرە چاودێری کردنە مەشق دەکەن، دواتر بۆتان دەردەکەوێت کە هەناسە باشترین هاورێتانە لە ڕووبەڕوو بوونەوە لە گەڵ هەرجۆرە کێشەیەکدا. ئەم مەشقە ئەنجام بدەن ئەو کات ئاسوودە دەبن وەرێنمایی دەکرێن.

٩. کاتێك بۆ چاودێری کردن دادەنیشن، سەرنجتان بۆ دەروونتان ڕابکێشن. سەیری سووڕانەوەی سروشتی هەناسە بکەن،

لـەکاتی هەناسـە هەڵکێشاندا گـوێ بگـرن لـە بەشـێك لـەمانترا (ووشـەیەك) وە لـە هەناسـەدانەوەدا گـوێ لەبەشـێکی تـر بگـرن. پێویست ناکات کە مانتراکە بە مێشکتان دووبـارە بکەنـەوە بـەڵکوو گوێ بگرن لەو دەنگەی کە لە مێشکتاندایە.

١٠.لێرەدا باسی جۆرێـك لەچـاودێری دەکـەین کەشـەش قۆنـاغی هەیە و هەر قۆناغێکیش نزیکەی دوو دەقیقەونیو دەخایەنێت.

یەکـەم قۆنـاغ " هەناسەکێـشانێکی هاوسـەنگە.لەسـەرخۆ، بەئاسوودەیی، بەقووڵی، و بەهاوسەنگی هـەوا هەڵمـژن وبـە هـەمان شێوە، بە لەسەرخۆیی، هاوسەنگ، و بەقووڵی هەوا بدەنە دەرەوە، لەماوەی دوو دەقەو نیو دەتوانن پـانزدە جارهـەوا هەڵمـژن. کاتێـك کـە هەناسـەتان هاوسـەنگ دەبێـت، ناکۆکیـەکانتان لـەناو دەچێت ئەگەرحەزبکەن دەتوانن ئەم کارە لە گەڵ دووبارە کردنەوەی نـاوی خودا بڵێنەوە.

قۆناغی دووەم" بینینی بێ خۆ پێوە بەند کردنە. وەکوو بینەرێك سەیری جووڵەکانی مێشك بکەن. بەرەنگاری مێـشك مەبنـەوە،ئێوە مێشك نین و مێشکیش هی ئێوە نیە.ئێوە تەنیا بینەرێکی بێدەنگن. بە بێ داوەری سەیر بکەن.

قۆناغی سێیەم " قۆناغی ئاسایشە، ئێـوە وەکـوو تاشـەبەردێکن لە ناو زەریا. ئینجا شـەپۆلی (ئـەفکاری ئیزعـاج کـەر) هەڵدەسـتن و

تاشەبەرد دەكەون، بەڵام هیچ كاریگەرییەكیان لەسەر تاشەبەردەكە نیە، تاشەبەردەكە بەهێز، ئارام و بێدەنگە.

قۆناغی چوارەم" كاتێكە كە ئێوە بۆتان دەردەكەوێت كە لە گەڵ هەموو بوونەوەرەكان، بارودۆخ و ئافرێنراوەكان یەكێكن، ئێوە لە ئەوانی تر جیا نین وئەوانی تر و ئێوەش بەشكن لە تەواوی هەستی و بوون. ئێوە لە چیەتی و ووجودی هەر مرۆڤێك، باڵندە، گیانلەبەر، ماسی و مریشكەكان، زیندەوەر، گیاو گوڵ و دارەكاندان.ئێوە موڵكی هەموو سەرزەمینەكان و كۆبوونەوەكانن، لەگەڵ هەموو ڕەگەز و ئاینەكان و لەگەڵ جیهانی بوون یەكێكن.

(ئەم جۆرە چاودێریە دڵتان پڕ دەكات لە عەشق و خۆشەویستی، بەشێوەیەك كە لەمەودوا هەتا كوشتنی پێشولەیەكتان لا دژوار دەبێت)، ئێوە تەنها لە نێو لاشەی فیزیكیو ماددیدا بوونتان نیە، بەڵكوو لە هەرچیەكی كە بوونی هەیە، ئێوەش هەن. ئەگەر لاشەتان لەناو بچێت ژیانتان بەردەوام دەبێت، لەناو دەنكە زیخەكان، لەناو دڵۆپەكانی باران، لەناو تیشكی خۆردا دەبن، مەرگ ناتوانێت هیچ كاریگەرییەكی لەسەرتان هەبێت، ئێوە هەمیشەیی و جاویدانن.

قۆناغی پێنجەم" چاودێرییە لە سەر هەمیشەیی و نەمریدا.كاتێك لەگەڵ هەموو بەشەرییەت یەكن، هەتا ئەگەر تەنیا بەرگێك

بمێنێتەوە، ئێوەش زیندوو دەمێننەوە، بەڵی ئێوە نەمرو هەمیشەیین.

قۆناغی شەشەم" کاتێکە کە هەموو بوونەوەرەکان، ئاسایش، شادی وچاکخوازی دەبەخشن و دەدرەوشێنەوە، ئێوە لە هەمواندان، کەواتا زۆر ئاساییە کە ئارامی و شادی و چاکخوازی بۆ هەموان بڵاوبکەنەوە، هیوای شادی بخوازن بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لە باکوور، باشوور، ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوای ئیوە نیشتەجێن، لە ئێوە دوورن یان لەنزیکی ئێوەن، هەژار یا دەوڵەمەندن، نەخوێندەوار یان خوێندەوارن، لەدایك بوونە یان هێشتا نەبوونە، بۆ ئەو کەسانەی کە ئێوەیان خۆشی دەوێت یان بەهەر هۆییەك ناتوانن ئێوەیان خۆشی بوێت. بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە زیکری چاکەی ئیوە دەکەن یان لەبەر چەند هۆکارێك باسی خەرابەی ئێوە دەکەن، هیوای شادیان بۆ بخوازن، تەنیا کاتێك کە ئەوان خۆشحاڵ بن، ئێوەش دەتوانن شاد بن. هیوا بخوازن کە هەمووی ئەوان ڕزگار بن لەنەخۆشی و نەزانی و خەمباری. لەدوای ئەنجامدانی ئەم چاودێرییە هەست بەخۆشحاڵی و سروور دەکەن. شێوازەکان زۆرن، ئەو شێوەیەی کە حەزتان لێیەتی هەڵی بژێرن. مەشق و ڕاهێنانتان دەبێت ڕاست و ڕێك و پێك

بن، ڕۆژانێك دادێن كە مەشق كردن ووشك و ماندووكەر دەبێت بەڵام ئێوە دڵسارد مەبن، دەبێت كۆمەڵێك جۆگەی تر لێبدەن. مێشك بە درێژایی ساڵانێكی زۆر عادەتی بەپرسیار كردن كردووە، ڕاوەستاندنی ئەم عادەتە پێویستی بەكات و سەبرگرتن هەیە، لە ماوەی چەند مانگ مەشقی بەردوەوام و ڕێك و پێك دەگەینە قۆناغێك كە پڕە لە شادی و خۆشی كەناوی ((خۆشی تەركینوجەخت كردنە)).

كەسانێك كە جارێك تامیان چەشتووە هەرگیز لەبیری ناكەن و بەردوام بەدوایدا دەگەڕێن. ئەمڕوكە ژمارەیەكی زۆر لەتاكەكان ڕوو دەكەنە چاودێری كردن تاكوو فشارو قەلەقیەكانیان كەم بكەنەوە،زانیارییان زۆرتر بێت و تەندروستیان باشتر بێت. ئەوان دەگەنە ئەو دەرەنجامانەی كە دەیانەوێت. بەڵام نابێت ئەوە لەبیر بكەین كە مەبەست لە چاودێری كردن گەیشتن بە خودایە.دەبێت ئامانجی چاودێری كردن جیاكردنەوەی دڵ بێت لە هەرچییەكی غەیری خودا بێت، كەواتە دەبێت ئامانجی ئەوچاودێرییە دۆزینەوەی پەیوەندی بێت لەگەڵ خودا. كەوابوو لە میانەی كاری ڕۆژانە، ساتێك بوەستن و بڵێن :" خودایە شانازیت پێوە دەكەم ". دەمەوێت زیاترو زیاتر خۆشەویستیت لەگەڵدا بكەم. عەشقی پاك و

ئیرادەت بە دەرگای خۆتم پێ ببەخشە هەتاکوو ئەم دونیایە سیحراویە گومرام نەکات. خودایا پیرۆزو موبارەکم بکە هەتاکوو ببمە ئامرازێك بۆ سارێژ کردنی ئەم دونیای رەنج و ئازارە.لەو شوێنەی کە عەشقی لێ بێت چاودێری کردن ئاسان و سروشتی دەبێت.

بحەسێنەوە، بحەسێنەوە، بحەسێنەوە.... چاودێری کردن بەئاسوودە بوونەوە دەست پێ دەکات، زۆربەی کاتەکان، بەبێ ئەوەی کە بزانین لەژێر زەخت و فشاردایین، هەتا ئەو کاتەی کە دەخەوین، لاشەو مێشکمان ناحەسێتەوە.ئێمە مەشغەڵەکانی ڕۆژانە لە گەڵ خۆمان هەڵدەگرین وبۆیەش ناتوانین خەوێکی قووڵمان هەبێت، بەیانی ڕۆژی تر بەهەست کردن بەماندوویەتیەوە لە خەو هەڵدەستین. هەست بەفرەحنایی و ووزە ناکەین تاکوو کارەکانمان ئەنجام بدەین. ئەم باسە هەموو ڕۆژێك درێژەی هەیەو ململانێکانیش هەموو ڕۆژێك زیاتر دەبن، وە لە دەرەنجامدا بە شێوەی نەخۆشیەکی فیزیایی سەر هەڵدەدەن، زۆرێك لە نەخۆشیەکانی ئەمڕۆ وەکوو جەڵدەکانی دڵ، زەختی خوێن و نارەحەتیە ڕووحیەکان و تەنگە نەفەسی، دەرەنجامی زۆربوونی ناکۆکی و ململانێکانن.

ڕاستیان ووتووە کە مرۆڤ لەبەر نەخۆشی نامرێت، بەڵکوو لە ئەنجامی زەختە ڕووحیەکانە کە تووشی مەرگ دەبێت، ئەمڕۆ داواکردنی دەرمانە موسەکێن و ئارام بەخشەکان زیادی کردووە، بەڵام ئەوەی کە ئەمڕۆ ئێمە پێویستمانە، ڕۆژێ دووجار حەسانەوەو ئاسوودە بوونە. شێوازی جۆراوجۆر بۆ گەیشتن بەئاسوودەیی هەیەلێرەدا باسی شێوەیەك دەکەین:

١. لە خوارەوەی ژوور لە سەرپشت درێژ بن یان لەحاڵەتێکی ئاسوودە دابنیشن، یان لە سەر کورسی دابنیشن لە کاتێکدا بەری پێتان لەسەر زەوییە، چەند هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژن و بەهێواشی هەوای دەمتان بخەنە دەرەوەو، بە ئاسوودەیی و لەسەر خۆوە هەوای سییەکانتان بنێرنە دەرەوە.

٢. هەست بکەن لە حزوری پڕ لە سۆزی خودادان، لەبەر پێی خودا دانیشتوون و بەتەواوی هەست بەبوونی خودا دەکەن لەلاتان. بەخۆتان بڵێن:" ئاسوودەیی ڕاستەقینە لێرەیە، لە حزوری تۆدا ترسەکان، بێ هیوایی، نیگەرانی، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، ململانێکان و تەقەلاکان وون دەبن، من ئاسوودەم.... ئاسوودە...... ئاسوودە.

٣. بیر لەعەزەلاتی دەورووبەری چاوەکان بکەنەوە، ئاسوودەبن، ئاسوودەبن. چاوەکانتان بکەنەوە، وا دابنێن کە پێلکی چاوتان گران دەبێت، لێبگەڕێن با خۆیان پێوە بدرێن، سێ جار چاوەکانتان بکەنەوەو دایخەن.

٤. سەرنجی عەزەلاتی دەوروبەری زارتان بدەن. بحەسێنەوە، بحەسێنەوە، بحەسێنەوە.

٥. با عەزەلاتی دەموو چاوتان بحەسێتەوە، لێبگەڕێن با دەموو چاوتان بحەسێتەوە.

٦. هەر ئەو كارەش لە گەڵ عەزەلاتی تری لاشە ئەنجام بدەن، وەكوو: گەردن، پیلی ڕاست، ئەنیشك، قۆڵ، مەچەكی دەست، دەست، ئەنگووستەكان، پیلی چەپ، ئەنیشك، قۆڵ، مەچەكی دەست، دەست، ئەنگووستەكان، پێیەكان و پەنجەكان، ئەنجام بدەن. پەنجەكان بۆلای خوارەوە بكێشن و ئیستراحەتیان بدەنێ.

٧. هەناسەیەكی قووڵ هەڵمژن و لەشتان بكێشنەوەو هەناسە بدەنە دەرەوە.سێ جار ئەم كارە ئەنجام بدەن. ئیوە ئارام، ئاسوودەو بێ دەنگن لەحزوری خودادان و ئاسوودەن.

٨. كێشتان دادەبەزێت، سووك دەبن و دەچنە لای سەرەوە وەكوو هەورەكان مەلە دەكەن، ئارام، ئاسوودەو خامۆش.

٩. ئێوە لە حزوری خودادان، ئەم دوعایە سادەیە پێشكەشی خودا بكەن:

ئەی خودایە تۆ لە لامی
ئەی حزوری ڕووناك و درەوشاوە !
من ئاسوودەم، ئارام و خامۆش.

بەشی حەوتەم

ڕازو نهێنیەکان...

چراکان زۆرن بەڵام نوور یەکێکە.

نوور پەیوەستە بە چرایەکەوە.

نوور لەو تاکە گەورەو شاراوەوە سەرچاوە دەگرێت.

مرۆڤە پاکەکانی سەرزەمینە جیاوازەکان، عەشق و حەقیقەتیان لەیەك کانی خواردۆتەوە، ئەوان بەزمانە جۆراوجۆرەکان سروودی عەشق و بەندایەتی خۆیانیان داناوە، نمادی جۆراوجۆریان بەکارهێناوە، بەڵام ئەو حەقیقەتەی کە قسەیان لە بارەوە کردووە یەکێکە، بەم شێوەیە جیاوازی بنەڕەتی لە فێرکردەکانی ئەواندا بوونی نیە، ئەوان هەرکام بە پێی حاڵی خۆی ڕازی نهێنی خۆیان بە پەرستراوی خۆیان ووتووە. وە لە بەر ئەوەی کە هەموویان قسەیان لەبارەی ئەو تاکە پێویستیەی ڕاستەقینە ووتووە، بۆیە قسەکانیان بەدڵی هەموانە.لەم بەشەی کتێبەدا هەڵبژاردەیەك لەنەجواکانی ((سادو واسوانی)) هاتووە کە دەکرێ کەڵکیان لێ وەر بگیرێ وەکوو بابەتی ووردو بوونەوە لە چاودێری کردندا. هەروەکوو لەبەشی پێشوودا ئاماژەی پێکرا، دەکرێ یەکێك لەم ووتانە

بخوێنینەوەو بیر لەمانای ئەوان بکەینەوە، ئینجا مانایەکی قووڵتر کە لە پشتەوەی ووشەکانەوە شاراوەتەوە، بۆمان ئاشکرا دەبێت. ئەم زانستە نوێیە، زانستێکی دڵە چوونکە لە ڕێگای دڵەوە بەدەست هاتووەو تەجروبە کراوە، وەها زانستێکە کە لە گەڵمان دەمێنێتەوەو دەبێتە بەشێك لەئێمەو هیچ کات لەبیرمان ناچێت.

هەر گووتارێك، چەندین جار دووبارە بکەنەوە، لێبگەڕێن کە مێشکتان بیر لەو ووشانە بکاتەوە، بچنە قووڵایی مانای ووشەکان ئەوکات دەگەنە ئەفکارێکی نوێ کە لە دەورووبەری ئەم ووشەیە دان. دەگەنە قۆناغێك کە هزرەکان لەناو دەچن و ئێوە لە مێشك تێدەپەڕن. خواوەند ئەو ڕووحانەی دەوێت کە بە تامەزرۆییەوە، بوون و دڵ و مێشك و توانایی و دارایی خۆیان پێشکەشی خودا دەکەن. بەسەرنج دان و بیر کردنەوە لەم ووتانە، ئەم ویست و ڕەغبەتە لە ووجوودی خۆماندا دروست دەکەین و هەست بە ڕاستیو حەقیقەتی پەیوەندی لەگەڵ خودادا دەکەین.

****

- خۆتان بەکەم بزانن، ئەو کات دوعاکانتان، هەورەکان دەبڕن و دەگەنە عەرشی خودا.

- ئیحترام و یارمەتیدانی هەژاران، ئایینێکە کە مرۆڤایەتی ڕزگار دەکات.
- ئاگاتان لێبێت، ئەوەی کە دەیبەخشن با وەکوو نهێنیەك لەدڵتاندا بمێنێتەوە.
- مرۆڤ دەبێ بگاتە قۆناغی کەماڵ، وە تەقدیری و ویستی مرۆڤ بەمانای ئیهمال کردنی خودا نیە، بەڵکوو دەبێ ببێتە کانوون و سەنتەری ویست وئیرادەی خودا.
- خوداوەند خاوەن نەزم وڕێك و پێکیە، لەدونیادا بژین، بەڵام ڕێگا مەدەن کە دونیا بچێتە ناو دڵتانەوە، بەڵکوو کۆنترۆڵی بکەن.
- ئەو کەسەی کە بە تەواوی گەیشتۆتە خودا، سێ نیشانەی هەیە: تەرکی دونیا، خۆ بەکەم زانین، کە دەرەنجامی عەشق کردنە بە هەموان، وە پاکی کە دەرەنجامی بینینی جوانی خودایە.
- ڕۆحی خوداوەند لە هەمواندا بوونی هەیە و تایبەت نیە بە پاکان، هەتا گوناهبارانیش دەتوانن وەسیلەی ئەو بن.
- بڕیار لە بارەی هیچ کەسێکەوە مەدەن، بەڵکوو دوعا بکەن بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە بەخراپە باسی ئێوە دەکەن.

- باشترین ساتەکانی ژیان، کاتێکە کە هەست دەکەین عەشق و خۆشەویستی دەگوازینەوە بۆ ئەوانی ترو وا دەکەین کە خەڵکی تر هەست بە پەیام و حزوری خودا بکات و دەرکی پێ بکەن.
- هەر ئازارێك لە خزمەتی تەکامول و کەماڵدایە، خودا عەشقە، دین عەشقە.گەورەترین هێزی ژیان، عەشق و خۆشەویستیە، لەڕاستیدا عەشق، قووڵترین فەلسەفەی ژیانە.خودای عەشق، ئیلهام بەخشی هەموو دینەکانە وە ئاینەکان ڕێگای جۆراوجۆرن بۆ کەسانی جۆراوجۆر بەحاڵەتی دەروونی جیاوازو ئاستی گەشەسەندن و پێویستیان بەڕێنماییەکانی جۆراوجۆر.
- هیچ پێغەمبەر و لەخواترسێك ناتوانێت شادی و خۆشی بەتۆ ببەخشێت بەڵکوو تۆ خۆت دەبێ ئەم سامانە بەدەست بهێنیت.
- سەرچاوەی زۆرێك لەبە هیلاك چوونەکانی مرۆڤ هەست کردنە بە تەنیایی، کاتێك هەست دەکەین پەیوەندیمان لەگەڵ هێزێکی گەورەتر لە خۆمانەوە هەیە، بەهێز دەبین و بە ئاگا لێبوون و زانین لە بوونێکی وەها بەرزو گەورە، لە ژیاندا بێ نیاز دەبین.
- یەکێك لەگرنگترین ڕێگاکانی گەیشتن بەخودا، عەشق و یارمەتیدانی هەژارانە.

- لەبێدەنگیدا فێرببن تاکوو گوێ لەو بوون و حزورە خامۆشە بگرن کە لە ناختانەوە بەزمانی دڵ قسەتان لەگەڵ دەکات.
- بەئاگا وەرەوە، بەهێز بە، کۆمەڵە کارێکی زۆر هەن کە دەبێت ئەنجامیان بدەین کۆمەڵە بارێکی زۆر هەن کە دەبێ لە کۆڵیان بکەین بەهێزبە، باشی شەڕ بکە و سەر بکەوە.
- دڵ، ئەندامی ڕۆحە، لەبێ دەنگیدایە کە دڵ ڕووناك دەبێتەوە، لەبێە دەنگیدایە کە پەردەکان لا دەدرێنەوەو لە دڵدایە کە نووری خودا دەدرەوشێتەوە.
- ئەی خودای نوورو ژیان ! هەموو ڕۆژێك پڕم بکە لە عەشقی خۆت تاکوو واز لە خۆم بێنم و یارمەتی ئازار چەشتووەکان بدەم، دوعا و فرمێسکەکانمت بۆ دێنم خۆم پێشکەشی تۆ دەکەم.
- کاتێك کەتاریکی بوونی هەیە، ناوی خودا نوورێك لەناخم ڕۆشن دەکاتەوە کە وەکوو بڵێسەیەك ڕوون دەبێتەوە، ڕۆژو شەو لەدڵمدا و لە بەرامبەردا دەدرەوشێتەوە.
- لە گەڕانم بەدوای ئەودا، ئەوە کە بەدوامدا دەگەڕێت.
- تۆ دەبیتە ئەو شتەی کە بیری لێ دەکەیتەوەو ئیشی پێ دەکەیت.

- لە بەرزترین مەعریفەت و زانیندا، لە هەموو ووشەکان، لۆژیکەکان، و دەرهاویشتەکان بەرزتر دەڕۆیت و دەچێتە ناو بێدەنگیەوە.

- ئەو ناناسم، بەڵام دەزانم کە ناوێك لە سەرووی ناوی ئەوەوە نیە وە ئەو فەرمانڕەواو گەورەی دڵی منە.

- لەمەرگ مەترسە، مەرگیش ڕەهەندێکی ژیانە، ژیان تەواو نابێت.

- ئاسمان و زەوی ڕەنگە ڕۆژێك تەواو بن، بەڵام حەقیقەت و عەشق لەناو ناچێت، ئێوەش ڕووبکەنە ئەو شتەی کە لەناو ناچێت.

- ئەو جیهانەی کە دەیبینم کەمترە لە دەنکە زیخێك، ئەو دونیایەی کە دەیبینم سێبەرێکەو تێدەپەڕێت، لێی ناترسم و دڵی پێوەبەند ناکەم.

- ئەی خودایە، وەرە بۆلام، سارێژم بکە، برینەکانم سارێژ بکە، یارمەتیم بدە تاکە یارمەتیدەری ڕاستەقینە تۆی.

- خودایە، بەو شێوەی جۆراوجۆر بەدیار دەکەوی، لە هەرکام لەو شێوانە عەشقی تۆ شاراوەتەوە.

- کاتێك بچووکترین خزمەتێك بە کەسێك دەکەن، لەڕاستیدا ئەو کارە بۆ خودا ئەنجام دەدەن، هەتا ئەگەر خۆشتان لەو حەقیقەتە ئاگادار نەبن.

- بەویستی خۆم نەهاتوومەتە ئەم دونیایەوە، خودا منی هێناوەتە ئێرە، هەست دەکەم کە ئێرە ماڵی من نیە، ماڵی من سەرزەمینی نوورە، لێرەدا سەرلێشێواوم بەڵام ئیمانم هەیە ئەو کەسەی کەمنی هێناوەتە ئێرە، ڕۆژێك دەمگەیەنێتە ماڵ.

- ئەگەر کارێك پێشکەشی خودا بکەین، عیبادەت و پەرستشە.

- لە گەڵ ژیان تێکەڵ بن، یارمەتی بێنەوایان بدەن، عەشق و خۆشەویستی بۆ هەموو کەس بکەن، ئەو کات خۆتان، چارەنووس، نهێنی ژیان و خودا دەناسن.

- کاتێك کەدڵی میللەتان وەکوو بورکان بێت، گوڵەکانی ئاشتی ناڕوێن.

- لەچاکی و خرابی تێپەڕ بن، ئیتر شوێنێك نابێت، لە قاپی خودادان.

- پێغەمبەران، خوایان لەناو تۆفان و بوومە لەرزە نەناسی، ئەوان خوایان لە ناو خامۆشی دەروونیان دۆزییەوە.

- بەتەنیا بن، بەڵام نەوەك گۆشەگیر، مامەڵەتان لە گەڵ خەڵك هەبێت، وەخوا لە ناو ئەوان ببینن.

- کەم قسەبکەن، گوێ لەنیدای دەروون بگرن.

- ئەو کەسەی بوێری ئەوەی هەیە، لەگەڵ خودا بە تەنیا بێت، بەڕاستی بەهێزە.

- ئەگەر دڵسۆزانەو بەعەشق و ئیمانەوە، بەرگێك، دەستە گوڵێك یان بیرۆکەیەکی باش، پێشکەش بەخودا بکەین، خودا قەبووڵیان دەکات، خوا چی لەئێمە دەوێت؟ شتەکانی گەورە؟! نا، ئەو کارە بچووکانەی کە بە ملکەچی، ئیمان، عەشق و سادەییەوە ئەنجامیان دەدەین.

- ئایا ژیان بۆتان دژوارە؟ ئەرکەکانتان ئەنجام بدەن و دوعا بکەن لەخوا، بەڵام بە ملکەچیەوە ئەرکەکانتان ئەنجام بدەن، ئەو سات تاریکی دژوارییەکان لەناو دەچێت.

- ڕێگا مەدەن لەکاتی ناخۆشی و مەشەقەتتدا، ئیمانتان لاوازو لەرزۆك بێت، وەفادار بن بەرامبەر بەخودا، تۆفان تەواو هەر دەبێت.

• فێر بوونێکی نوێ پێویستە تاکوو دڵ بەئاگا بێتەوە، کاتێك دڵ بەئاگا بێتەوە، ڕێنمایی مێشك دەکات تاکوو بەڕێگای ڕاستدا بڕوات وە نوور لەدڵەوە بۆ مێشك دەدرەوشێتەوە.

• کردارە ڕواڵەتیەکان ئەوەندە گرنگ نین، بەڵکوو دوعاکانی ڕۆژانەی ئێوەیە کە گرنگی هەیە.

ئێمە بە چاوی ڕواڵەتی بڕیار لەسەر هەموو شتێك دەدەین، بەڵام خودا سەیری دەروون دەکات، ئێمە کردارە ڕواڵەتیەکان بەباشی دەزانین، بەڵام خودا سەیری نیەتە دەروونیەکان دەکات.

• مرۆڤ ئەو شتە نیە کەوا گومانی دەکات، بەڵکوو شتێکە کە ئیرادە دەکات و دەیەوێت.

• بێ ڕەحمی لەترس پەیدا دەبێت.

• ئایین و زمانەکان زۆرن، بەڵام زمانی ڕۆحی یەکێکە، ئەویش زمانی عەشق.

• عەشق و خۆشەویستی دەربڕین واتا هاوکاری کردن لە گەڵ خودا.

• ئەگەر عەشق و خۆشەویستیتان نەبێت، ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن.

- دەروازەكانی نوور بەڕووی هەموو ئەو كەسانەی كە لە دۆڵە تاریكەكاندا دەژین كراوەیە.
- مەترسە كاتێك كە هەورە تریشقە دەنڕێنێت ودەبێتە تۆفان، چوونكە لەو دیوی ئەم هەورە تریشقەو تۆفانەوە، كەسێك بوونی هەیە كە زەوی خولڤاند و ئەو عاشق و میهرەبانە.
- مرۆڤ دەبێت چارەنووسی خودایی خۆی لە سنووری عەشقدا بچەسپێنێت.
- كاتێك ئازارێكمان تووش دەبێت، خودا پێدەكەنێ چوونكە دەزانێت كە ئازار زوو تێدەپەڕێت و بەهۆی ڕەنج و ئازارە كە ژیان دەوڵەمەند دەبێت.
- خودا ڕازو نهێنی مرۆڤە، مرۆڤ هیچ كات خۆی ناناسێت، مەگەر ئەوەی كە خودا بناسێت، قووڵترین كەسایەتی مرۆڤ شتێك نیە جگە لە خودا.
- بۆ زیارەتی خوداوەند، پێویست ناكات بچین بۆ پەرستگاكان، كێوەكان و دارستانەكان، دەكرێ زیارەتی خودا بكەین لەماڵ، شوێنی كار، مەتبەخ، مەكتەب و یان هەر شوێنێكی تر.

- با وابێت کە ئەو کەسەی کە هیچ کات فەرامۆشمان ناکات، ئێمەش لەبیری نەکەین.
- شەڕ لە گەڵ شەیتانی ناخی مرۆڤەکان بکەن، نەوەك خودی مرۆڤەکان.
- بەدوای شادی عەشقدا بگەڕێ، هیلاکی لە مێشکی تۆدایە، عەشق لە سەرووی مێشکەوەیە.
- ناکرێ لەڕێگای فەلسەفەوە خودا بناسی، بەڵکوو بەدوای خودادا بگەڕێ، وەکوو وەڵامدەرەوەیەك بۆ هەموو پێویستیەکانی ڕۆحت.
- بە بەهرەترین گەنجی ژیان، دڵێکە کە عاشقەو لە گەڵ هەمووان لەئاسوودەیی دایە.

لەڕێگای ژیاندا، هەرگیز لەهیچ شکستێك بێ ئومێد مەبە، خوات لە گەڵدایە.

- سەردەمی ئاسن وتوندی، پێویستی بەتەساموح و لێك تێگەیشتنە، دونیا ڕۆژانێکی ڕەش بەڕێ دەکات، بەڵام ڕۆژێك دەگاتە هاودەردی و تەفاهوم و لێك تێگەیشتن.... لێك تێگەیشتن لە دڵەوە هەڵدەقووڵێت وەئاشتی و ئارامی لە دڵی کەسانێکدا دەڕوێت کە عەشق دەکەن.

- میللـەتێك کـە سـەرکردەو خواپەرسـت و زانایـانی عاشـقی خودانە، بەڕاستی پیرۆز و موبارەکن.
- بۆ ڕزگارکردنی کەسانی ناپاك و شوومیش هەوڵ بدە.
- هیچ کەس دوژمنی تۆ نیە، چوونکە لە بەرنامەی خودایـیـدا، ویستی خودا پشتیوانی کردنە لە تۆ.
- ژیان بە هـەموو ڕەهەندەکانیـشەوە جوانـە، هـەر سێبەرێك بوارێك و دیمەنێکی جوانی خودایە.
- کەمتر قسەبکەین، زۆرتر ئیش بکەین.
- ئاواتەکان و موشـکیلەکانتان و تەنانـەت گوناهـەکان بخەنـە پاڵ قاپی خودا، مەترسن لە بردنی تاریکی ووجوودتان بـۆ حـزووری خودا، لـەقاپی خـودا دانیـشن، هـیچ شـتێك مەشـارنەوە، لەخزمـەت ئەودا بەهەمان شێوە بن کە هەن.
- پیرۆزن ئەو کەسانەی کە دڵێکی پاکیان هەیـە، چـوونکە لـە هەموو ڕووداوەکان حزوری خودا دەبینن.
- بەرزترین و بەهێزترین یاسای ژیان، یاسای عەشقە.

ناوەڕۆك

بابەت	لاپەڕە
پێشەكی وەرگێر	٥
لەگەڵ بەدیهێنەری گەردوون	٧
پێشەكی:	٧
بەشی یەكەم	١١
بۆچی مرۆڤە باشەكان ئازار دەچێژن؟	١١
چۆن خۆمان لەگەڵ ڕێساكانی ژیاندا بگونجێنین؟	٢١
بەشی دووەم	٣٧
چۆن بەسەر كێشەكاندا زاڵ بین؟	٣٧
بەشی سێیەم :	٤١
فێری دوعا كردنم بكە	٤١
بەشی چوارەم	٦٧
چۆن خۆشبەخت ببین؟	٦٧
بەشی پێنجەم:	٩٣

چۆن بەسەر ترسدا زاڵ بین؟ ٩٣
بەشی شەشەم ١١٧
چاودێری.. ١١٧
بەشی حەوتەم ١٤٧
ڕازو نهێنییەکان....................................... ١٤٧
ناوەڕۆك ١٥٩